આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૯

બ્રહ્મચર્યબોધસંગ્રહ

સંગ્રાહક અને પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (બેઝવાડા) ડી. ડી. ટી. લાઈફ
મેમ્બર ઑફ ધી નેચરોપથિક સોસાઈટી ઑફ અમેરિકા, વાઇસ
પ્રેસીડેન્ટ ઑફ ધી એકેડેમી ઑફ ધી ઇન્ડીયન નેચરોપથિક
એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, વાડજ પાસે, બેચરદાસ
લશ્કરીનો બંગલો, સાબરમતી, **અમદાવાદ.**

ચૈત્ય કરાવે કનકનાં, દીએ કોટી દેનાર;
પુણ્ય અધિક એથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધરનાર.
પર્વત શીખરથી પડી, હરી મુખ ઘાલી હાથ;
વહ્નિ પેશી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલઘાત.

—શ્રી વિજય માણિક્યસિંહ સૂરિજી—

નીરખીને નવ યૌવના, લેશ ન કામ વિકાર;
ગણે કાષ્ઠની પુતળી, તે ભગવાન સાકાર.

—શ્રી રાજચંદ્રજી—

(ગ્રંથમાળાના સર્વ હક્ક લેખકને સ્વાધીન)

પ્રથમાવૃત્તિ   સને ૧૯૩૯

કિંમત ચાર આના

પુસ્તકાલય ૨૧૫૭૯ અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

રોગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયોવડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે, બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને ડાક્તરની દવાઓ આપીને સારવાર કરવાની પદ્ધતિ પરવડતી નથી. મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ મહામુશીબતે જીવનની જરૂરીયાતોને ભોગે દવા કરાવી શકે છે. શ્રીમંત લોકોની પણ મોટી રકમ વેડફાઈ જાય છે. આથી તમામ લોકોના ફાયદાસારૂ જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમેતેવા હઠીલાને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્યમંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. આરોગ્યમંદિરમાં ગરીબ લોકો પાસેથી કાંઈ ફી લેવામાં આવતી નથી, જે લોકો મંદિરમાં રહીને સારવાર કરાવે છે, તેની પાસેથી દરરોજના આઠ આના થી રૂપીઆ ફી લેવામાં આવે છે. મંદિરમાં આવી સારવાર કરનાર પાસેથી ફકત ચાર આનાજ લેવાના હોય છે. —વધુ વિગત માટે વિજ્ઞાનપત્ર મંગાવો—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાબરમતી—**અમદાવાદ.**

આ ચોપડી પટેલ રણછોડભાઈ વાઘજીભાઈએ પોતાના શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, ઠે. સંસાર સુધારા હૉલ પાસે, મ્યુ. સે. નં. ૨૪૯૯/૧, ભદ્ર, અમદાવાદમાં છાપી.

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[गुजराती कॉपीराइट विभाग]
अनुक्रमांक ૨૧૫૭૧ किमत ०·४०·
ग्रंथनाम બ્રહ્મચર્ય બોધસંગ્રહ
वर्गांक ૫૪૪૬: ૫૨

[illegible]

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પૈકી એક પણ પુરૂષાર્થ આરોગ્ય હીન મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી અને બ્રહ્મચર્ય પાલન વિના, મનુષ્ય નીરોગી રહી શકતો ન હોવાથી મનુષ્યના સર્વમાર્ગી કલ્યાણ સાથે બ્રહ્મચર્યનો અનિવાર્યરીતે નીકટનો સંબંધ હોઈ તેના ભંગથી મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો તથા અકાળ મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે; એટલુંજ નહિ પણ દેશનું આધુનિક દૌર્બલ્ય અને દીનતાનું પ્રાધાન્ય કારણ પણ અકાલિક વીર્યનાશ છે એ સિદ્ધાન્તને **"બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા"** નામના લેખકના અન્ય ગ્રંથમાં, સ્પષ્ટ રીતે નિષ્પન્ન કરેલો છે.

ઉક્તગ્રંથના વાંચન મનનથી, અગરતો અન્ય રીતે મળેલા સદોપદેશથી સંસ્કારી જનોને શીયળ સંરક્ષણ કરવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. શુભ વિચારને આચારમાં મુકવાના દઢનિશ્ચયમાં રૂપાંતર કરાવવા માટે વખતો વખત કલ્યાણકારક ધૈર્યને પુષ્ટિકારક સાહિત્ય વાંચવાની આવશ્યકતા રહેતી હોવાથી વીર્યરક્ષા કરવા માટે સમર્થ તત્વજ્ઞાનીઓ તેમજ શાસ્ત્રકારોએ હૃદય સ્પર્શી ભાષામાં જે બોધવચનો કહેલાં છે. તેનો આ લઘુલેખમાં સંગ્રહ કરેલો છે, તે સદૈવ વાંચવા તથા વિચારવા યોગ્ય છે.

કોઈપણ એવો સદ્ધર્મ નથી, કોઈપણ એવો શાસ્ત્રકાર નથી, કોઈપણ એવો ધુરંધર ઉપચારક નથી તેમજ પોતાના પુરૂષાર્થથી જનહિત કાર્યો કરી રૂણી કરનાર કોઇ પણ એવો સમર્થ વિદ્વાન, શોધક કે તત્વજ્ઞાની નથી કે જેણે જનતાને આત્મસંયમ વડે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવા માટે ઉપદેશ આપ્યો ન હોય! બ્રહ્મચર્ય પાલનની મહત્વતા દર્શક આથી વિશેષ અન્ય શો સબળ પુરાવો હોઈ શકે ?

સર્વ દેશોના ભિન્નભિન્ન ધર્મના ધર્માચાર્યો, સત્યાગ્રહીસંતો, સમર્થ શાસ્ત્રકારો, મહાનુભાવ મહાત્માઓ, વિશ્વ વિખ્યાત વિદ્વાનો, વિચક્ષણ વૈદ્યો, કુશળ કવીઓ અને સાધુ ચરિત સમાજ સેવકોએ સર્વાનુમતે શીયળ સંયમ ને જીવન સાફલ્યકર માનેલો છે એ હકીકત આ સંગ્રહના વાંચનથી સ્પષ્ટ સમજાયા સિવાય રહેશે નહિ.

આ પરમાર્થી પુરૂષરત્નોના મનનીય અને ઉત્કર્ષકારક ઉદ્‌ગારો વિષય પ્રતિપાદક અને ચીરસ્મરણીય હોવાથી, તેમનું પુનઃ પુનઃ વાંચન મનન કરવા આગ્રહપૂર્વક વિજ્ઞપ્તિ છે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર **જટાશંકર નાન્દી**
સાબરમતિ, **અમદાવાદ.**

અનુક્રમણિકા

વીર્યરક્ષાથી થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા મહાપુરૂષોનાં બોધ વચનો

(૧) વીર્યનાશ એ મૃત્યુ છે, (૨) દૈવી શકિતવાળા યોગીઓ હંમેશાં વીર્યનું સંરક્ષણ કરે છે. (૩) વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી, (૪) બ્રહ્મચર્યથી મંત્ર ફળે છે અને દેવ હાજરા હજુર થાય છે, (૫) બ્રહ્મચર્ય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ મૂલ્યવાન છે. (૬) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરતાં અગ્નિ પ્રવેશ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. (૭) અનેક વર્ષની સંચિત શકિતનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે, (૮) સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખસાટે હદ ક્ષિતિકર વીર્યપાત કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે, (૯) વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૦) બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારાના જીવનને ધીક્કાર છે, (૧૧) બ્રહ્મચર્ય પાલન વેદની આજ્ઞા છે. (૧૨) બ્રહ્મચર્યવ્રત સર્વ પ્રકારનાં વ્રતોનું શીરોમણી છે. (૧૩) બ્રહ્મચર્યવ્રતજ પરાક્રમના પિતા છે, (૧૪) વીર્ય રક્ષામાંજ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છે, (૧૫) કામાસક્તિ જેવો મનુષ્યને કોઈ મહારોગ નથી, (૧૬) ધર્મરૂપ ચિંતામણી બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગી દુર્ગતિને પામે છે, (૧૭) બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારત ભૂષણ વીરોના અદ્દભૂત પરાક્રમો, (૧૮) બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુઃ કરે છે. (૧૯) એક વખતનાજ વીર્યપાતથી ચાર કરોડ જંતુઓનો નાશ થઈ ચાલીસ દિવસ ખાધેલા બે મણ ખોરાકના સત્વની આહુતી અપાય છે, (૨૦) શીયળ ભંગથી સર્વ ઈંદ્રિયો મૂર્છિત થાય છે, (૨૧) ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે, (૨૨) બદ્ધકચ્છ નર સદા

વિતથી અને નીરોગી રહે છે, (૨૩) બ્રહ્મચર્યભંગ વ્યાધિ, દુઃખ અને આયુષ્ય હરે છે, (૨૪) વિર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો, (૨૫) બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો ફેરવી શકે છે. અને દીર્ઘાયુષ્યી થાય છે, (૨૬) સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે, (૨૭) બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આફતો (૨૮) બ્રહ્મચર્યભંગ દરપેઢી રોગનો વારસો કેલાવે છે, (૨૯) બ્રહ્મચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે, (૩૦) બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે, (૩૧) બ્રહ્મચર્યથી દીર્ઘાયુષ્યી થવાનાં કારણો, (૩૨) વિષયી માણસ હલકા પ્રાણી જેવા છે, (૩૩) બ્રહ્મચર્ય પાલન પરોપકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે, (૩૪) બ્રહ્મચર્ય ભંગનાં પ્રદર્શિત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો (૩૫) શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે, (૩૬) સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ છે, (૩૭) સ્ત્રી સંગથી, જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેંદ્રિય નિર્બળથાય છે, (૩૮) બાળકો તથા સ્ત્રીઓ ને થયેલા વ્યાધિઓના ૯૦ ટકા વીર્યના દુરૂપયોગથી થયેલા હોય છે, (૩૯) વીલાસી વીર્યપાત આત્મઘાતી છે, (૪૦) બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી, અને અંત સુધી સશક્ત રહે છે. (૪૧) બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ શાસ્ત્રોક્ત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા ધર્મ શાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે, [૪૨] પુખ્તયુવાવસ્થામાંજ અને પ્રજોત્પત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ (૪૩) પ્રજોત્પતિ માટે કરેલો વીર્યસ્ત્રાવ પણ બળ અને આયુષ્ય નાશક છે, (૪૪) વીર્યનો દુર્વ્યય અનિવાર્ય રીતે સત્વર અને સ્થાયી શીક્ષા ભોગવ્યા સિવાય રહેતો નથી, (૪૫) વીર્યના કુદરતી એજ ઉપયોગો છે, (૪૬) પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીનો સંગ કરનારા પુરૂષોનો બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે, (૪૭) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી, સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન હોય છે, (૪૮) સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવાથી અને સદ્‌ગુણ ધારણ

કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે, (૪૯) મનુષ્યની કામાસક્તિ અદ્ભુતઆશ્ચર્ય હેાવાનાં કારણેા (૫૦) મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યેાગાભ્યાસ છે (૫૧) કામી પુરૂષેા સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બંન્નેનેા સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે, (૫૨ સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનેા ત્યાગ કરેા, (૫૩) વિષયેન્દ્રિયેા વશ કરવા ઇચ્છનારે રાખવું પડતું વર્તન (૫૪) કામ સર્વ અનર્થેાનું મૂળ છે (૫૫) કામાતુર પુરૂષેાની સદ્‌ગતિ થતી નથી, (૫૬) મદનની વિટમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે, (૫૭) સ્ત્રી સંગથી નારી રૂપી ઘાંણીમાં મનુષ્યનું તેજ અને પરાક્રમ પીલાઇ જાય છે (૫૮) સ્ત્રીસંગ અકાળ મૃત્યુ આણે છે (૫૯) જેને મેાક્ષ મેળવવેા હેાય તેા કામ તજે, (૬૦)સ્ત્રી સંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ, અને એકાગ્રતાનેા નાશ થાય છે. (૬૧) મદન વિટંબણાથી વિંટાઇ કાચને બદલે કાંચન આપવાની મૂર્ખાઇ કરશેા નહિ, (૬૨) બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટી છે, (૬૩) મંગળકર અને કષ્ટહર બ્રહ્મચર્યવ્રતના પાલન વિના જપ, તપ આદી સર્વ ક્રિયાએા વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી, (૬૪) મૈથુન મેાહ્યા માનવી અપરંપાર આપદેા ભેાગવી, પેાતાનાં સકળ સુકૃતનેા નાશ કરે છે, (૬૫) મેાક્ષમાર્ગ વાહક બ્રહ્મચર્યવ્રત સમસ્તવ્રતનેા સરદાર હેાવાથી નર, નારીને, નિત્ય પાળવા યેાગ્ય છે, (૬૬) જન્માંતરેાથી સેવેલું મૈથુન, સદૈવ આધિ અને વ્યાધિ દાતા છે, (૬૭) અવગુણધામ અબળા વેગે વિનાશ કરતી હેાવાથી તેના પાસમાં પડશેા નહિ, (૬૮) ભામાની સંગત ભુંડી કરાવે છે કરણી કુડી, (૬૯) પર્વતના શીખર પરથી પડીને કે પૃથ્વીમાં પેસીને મરવું સારૂં પણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવેા સારેા નથી, (૭૦) મહાનૃપતિઓને પણ મૈથુનાસક્તિએ મેાટી આફતમા નાંખેલ હેાવાથી એ વિનાશ-કારક પશુક્રિયા પરિહરેા, (૭૧) મૈથુનમાં મેાહેલેા મૂઢ પુરૂષ અસંખ્ય જીવેાનેા ઘાતક છે, (૭૨) ત્રૈલેાક્ય ચિંતામણી બ્રહ્મચર્યવ્રત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે,

(૭૩) દુર્ગતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાયક શીયળ શણગાર સજવો જોઈએ, (૭૪) સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામાસક્તિ ઉદ્ભવે છે, (૭૫) શીલધર્મ સર્વ ધર્મનો શણગાર છે, (૭૬) અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો બ્રહ્મચર્ય ભંગથી ક્ષય થતો હોવાથી વિષય વિકાર વિદારો, (૭૭) અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ કરનાર વીર્યનાશ જેવું એકે દુષ્કૃત્ય નથી. (૭૮) વીર્ય એ પ્રાણતત્વ છે, (૭૯) કોઈ પણ પ્રકારે વીર્ય સ્ત્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ સત્વનું શોષણ થઈ, માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં અત્યંત સહાય મળે છે, (૮૦) સર્વ પ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે (૮૧) શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સંરક્ષક છે તેમજ રોગ સામેનું બખતર હોઈ મોક્ષ દાયક છે, (૮૨) બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોના પાલનથી, જીવન ખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે અને બ્રહ્મચારીનું જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે પરદુઃખભંજન પણ થઈ શકે છે, (૮૩) પ્રાચીન કાળના બ્રહ્મચર્ય પાલનથી ભારતનો થયેલ ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થએલ અધોગતિનું દિગદર્શન, (૮૪) બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઈ, જીવન નકામું બને છે (૮૫) બ્રહ્મચારી દેવ જેવો છે, (૮૬) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી બુદ્ધિ અને પ્રકૃતિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલીજ પ્રબળ અસર થાય છે, (૮૭) વીર્યના દુરૂપયોગ જેટલું એકે દાંપત્ય પ્રેમઘાતક કાર્ય નથી, (૮૮) મહર્ષિઓને સર્વ દુઃખનાશક બ્રહ્મચર્યનો જન સમાજમાં પ્રચાર કરવા ઈંદ્રે આપેલો ઉપદેશ, (૮૯) બ્રહ્મચર્યના જેવું એકે આયુષ્ય વર્ધક રસાયન નથી, (૯૦) યુદ્ધમાં બ્રહ્મચારીઓની અલ્પ સંખ્યા મોટી સેના પર વિજય મેળવે છે, (૯૧ યોગી સ્ત્રી-સંગથી-શીઘ્ર રોગી થઈ મરણ પામે છે, (૯૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે

(૯૩) વીર્યના દુરૂપયોગથી માણસ ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઇ જાય છે, [૯૪] વીર્ય રક્ષા શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા ન દેતી હોવાથી બ્રહ્મચારી હંમેશ યુવાન રહે છે (૯૫) વીર્યના દુરૂપયોગથી શરીરમાં તમામ પ્રકારના રોગો ઉદ્દભવે છે, [૯૬] વ્યાપારી દ્રષ્ટિથી પણ વીર્યનો વ્યય વિનાશ કારક છે (૯૭) વીરોની પંકિતમાં ગણાવવું હોયતો વીર્ય રક્ષા કરો [૯૮] જો માણસ થવું હોયતો ૩૦ ત્રીશ વર્ષના થાઓ ત્યાંસુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ (૯૯) બ્રહ્મચર્ય ઘાતક માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર બગલાની પેઠે નાશ પામે છે, (૧૦૦) શોણિત સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ (૧૦૦ અ) સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતા લાભ (૧૦૧) કામજીત સંસાર જીતે છે એવો ઈશ્વરનો કોલ છે [૧૦૨] વિષયાસકતની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનાય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે (૧૦૩) વીર્યના શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરને નવું જીવન અપર્ણ કરે છે (૧૦૪) શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીઆળને ગતિ આપનાર કમાનની જરૂર છે તેટલુંજ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે, (૧૦૫) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શીક્ષાકરે છે તેટલી સખ્ત શીક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી, (૧૦૬) આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટહોય છે (૧૦૭) એકવાર પણ વિષય તૃપ્ત કર્યાથી જિતાત્મા મટી કામદાસ બનાય છે (૧૦૮) બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ કલેશથી ઘેરાએલો રહે છે (૧૦૯) વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે (૧૧૦) પ્રકૃતિ દેવીને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે (૧૧૧) સૌથી શુદ્ધ રકતના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે (૧૧૨)

બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે (૧૧૩) મનુષ્યે વીર્ય અને જઠર બંન્નેનું સંરક્ષણ કરવું જોઇએ (૧૧૪) બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચાસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી લે છે (૧૧૫) કુચેષ્ટાથી વીર્ય ઉત્પાદક ગ્રંથીઓ ક્ષીણ થાય છે (૧૧૬) મૃત્યુ તથા સર્વ નાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનારૂં બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી (૧૧૭) બ્રહ્મચારી સદા યુવાનને રૂષ્ટપુષ્ટ રહે છે (૧૧૮) બ્રહ્મચારીના પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતાનું વર્ણન (૧૧૯) બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પ્રભાવથી શત્રુ મિત્રથઇ મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે (૧૨૦) સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ એ મોહની અત્યંત આંધળી દશા છે (૧૨૧) બ્રહ્મચારીનો કામ વેરી છે (૧૨૨) કામજીત પુરૂષ પ્રભુતુલ્ય છે (૧૨૩) કામ જીતવો બહુ કઠણ છે (૧૨૪) દુષ્ટ કામને જીતવા સ્ત્રીપુરૂષોએ સાવચેતી રાખવી |૧૨૫| બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તો તપ કરવું જોઇએ (૧૨૬) વીર્યનાશ કરવા જેવી મોટી એકે બીજી (મુર્ખાઇ) નથી |૧૨૭| મરણોન્મુખ થએલ મનુષ્યને પણ બ્રહ્મચર્ય બચાવે છે |૧૨૮| બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર થાય છે (૧૨૯) ઉર્ધ્વ રેતામાં, દૈવી શકિતનો સંચય થઇ તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે. (૧૩૦) ઇશ્વરે મનુષ્યનેજ વીર્યની ગતિ ફેરવવા શકિત આપેલી હોવાથી, તેણે તે શકિતનો ઉપયોગ પશુ પક્ષી માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાંજ કરવો જોઈએ નહિ, (૧૩૧) વીર્ય વ્યય સદૈવ ઘાતક છે, (૧૩૨) અણિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે. (૧૩૩) પાણીના વેગથી જેવી રીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા વીર્ય સંચય કરી, અતુલશકિત મેળવી શકાય છે, (૧૩૪) વીર્ય નાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયા છતાં વીર્યનાશ કરનાર મનુષ્ય, અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયાં જેવો પામર છે (૧૩૫) કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી, (૧૩૬) બ્રહ્મચર્યને અસ્વાદ સાથે અવિચળ સબંધ છે, |૧૩૭| કામને મૂળમાંથી

ઉખેડી નાંખવાનું સાધન. [૧૩૮] મહાન પુરૂષ કોણ થઇ શકે (૧૩૯) કામ દુર્જર છે છતાં જીતી શકાય છે, [૧૪૦] જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શકિતનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે. (૧૪૧) મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી. (૧૪૨) વીર્યની મહત્તા [૧૪૩] પૂરણ પાપીઓ વિષયાસક્ત હોય છે, [૧૪૪] સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો, એ બાબતમાં વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઇ શકતાં નથી. (૧૪૫) રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે. [૧૪૬] વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઇ છે, [૧૪૭] જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે, (૧૪૮) વિષય સુખ ભોગવવાથી ક્ષય રોગ થાય છે. [૧૪૯] ગુપ્ત અવયવોતનુમંદિરમાં અત્યંત (અગત્યના) હોવાથી તેમનો દુરૂપયોગ ન કરતાં તેમનું આદરભાવ અને કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ, (૧૫૦) બ્રહ્મચારીઓની સંયમ શકિત પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ. [૧૫૧] વીર્યના વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મજા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઇ પડે છે, (૧૫૨) સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવજાતિ સામે કરેલું પાપ છે, (૧૫૩) જીવન વિજયની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. [૧૫૪] બ્રહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે. [૧૫૫] **મનુષ્ય જીવનનો પ્રાત્રાન્યરંગ બ્રહ્મચર્ય છે.** [૧૫૬] બ્રહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે, (૧૫૭) **વિષયા શક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે.** (૧૫૮) કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે. [૧૫૯] સ્ત્રીસંગ ક્યારે શારિરીક પાપ છે ? (૧૬૦) કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજોત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે, (૧૬૧) **વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી, શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે,** [૧૬૨] સર્પ જેવી

વિષયાસકિત પ્રાણઘાતક છે, [૧૬૩] બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, (૧૬૪) કુવિચાર પણ કરવો નહિ (૧૬૫) કામ ભય ક્યાંસુધી દૂર રાખી શકાય?, [૧૬૬] વૈદ્યક અને આરોગ્યના દૃષ્ટિથી બ્રહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે, [૧૬૭] નૈષ્ઠિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે. (૧૬૮) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી આરોગ્ય ને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઇએ. (૧૬૯) બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામ માટે વિજયી થવા તૈયાર હોય છે. (૧૭૦) અબ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી. (૧૭૧) દેશ સેવા સારૂ આ જીવન બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાનો ઉદ્દેશ.

૨૧૫૭૧

બ્રહ્મચર્ય બોધ સંગ્રહ

વીર્યરક્ષાથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા, મહાત્માઓનો સદ્દઉપદેશ સંગ્રહ.

૧ વીર્ય નાશ એ જ મૃત્યુ છે:—

શીવસંહિતામાં કહ્યું છે કે:—

मरणं बिंदु पातेन, जीवनं बिंदु धारणात् ।
तस्मादति प्रयत्नेन कुरुते बिन्दु धारणम् ॥

વીર્યનો પાત કરવો, એ જ મરણ છે અને વીર્યને ધારણ કરવું એ જ જીવન છે, માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને પણ, વીર્યની રક્ષા કરવી જોઇએ.

૨ દૈવીશક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશ વીર્યરક્ષા કરે છે:-

બિંદુથી જ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેના અભાવે મરણ પામે છે. આમ જાણીને જ યોગીઓ અખંડ વીર્યસંરક્ષણનું અનુષ્ઠાન કરે છે. —શીવસંહિતા—

૩ વીર્યરક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી:—

सिद्ध बिन्दौ महारत्ने । किंन सिध्यति भूतले ।
यस्य प्रसादात्महिमा । अप्राप्येतादृशो भवेत् ॥

જ્યારે વીર્યસંરક્ષણ સિદ્ધ થાય છે ત્યારે, વિશ્વમાં કોઇ કાર્ય એવું નથી કે જે બ્રહ્મચારી સિદ્ધ કરી શકે નહિ. આ વ્રતના બળથી અપ્રાપ્ય વસ્તુ પણ મેળવી શકાય છે.

૪ બ્રહ્મચર્યથી, મંત્ર ફળે છે, અને દેવ હાજરા-હજુર થાય છેઃ—

મંત્ર ફળે જગજશ વધે, દેવ કરે સાનીધ,
બ્રહ્મચર્ય નર જે ધરે, તે પામે નવનીધ.

—મુનિજશવિજયજી—

૫. બ્રહ્મચર્ય, ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ, વિશેષ મૂલ્યવાન છે—

ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી.

—ભીષ્મપિતામહ—

૬. બ્રહ્મચર્ય ભંગ કર્યા કરતાં અગ્નિમાં પ્રવેશ કરવો પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

નવકોટી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી લાલચોળ થયેલી લોહમય પુતળીનું આલિંગન કરવું સારૂં, પરંતુ નર્કદ્વાર રૂપ નારી નિતંબ સેવન સારૂં નથી. —શ્રી જૈન હિતોપદેશ—

૭. અનેક વર્ષોની સંચિત શકિતનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.

વીર્યપાતથી, ઘણાં વર્ષથી, મનની અને તનની બંધાયેલી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે, તે પાછી મેળવતાં, બહુ વખત જોઈએ છીએ. અસલ સ્થીતિ તો આવી શકતીજ નથી. ભાંગેલા કાચને સાંધા મારી, કામ લ્યો પણ ભાંગેલો તો રહેશેજ.

—માહાત્મા ગાંધી—

૮. સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર વીર્યપાત, કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવો છે,

ઇન્દ્રિયસેવનથી, શરીરના પ્રત્યેક સાંધા પ્રત્યેક અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ, કંપાયમાન થાય છે. દૈહિક ને માનસિક બળ, વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે. **ઇંદ્રિય સેવન હાનિ કારક છે, ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય ગમે તો વખતસર થાય, કે કવખતે થાય પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી થાય કે કેવળ કામ વિલાસ માટે થાય તો પણ** ઇંદ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છેજ. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિકનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા દેહ-મન ની હાનિ નહિ થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઈ શકે! ફક્ત સુખની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરવો, એ ભારે વિટંબણા છે. તેનાથી મળતું સુખ ઘણું અકિંચિતકર અને અસ્થાયી છે. **અસ્થાયી અને** અકિંચિતકર સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર ઇંદ્રિયસેવન કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.

-શ્રીયુત નારાયણ હેમચંદ્ર-

૯. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે

જેવી રીતે તેલ બતીમાં ઉપર ચઢવાથી, તેનો પ્રકાશ વધે છે, તેવી રીતે જે શક્તિ (વીર્ય) નો નીચલા ભાગમાં વ્યય થાય છે, તે જો ઉપલા ભાગમાંથી ચઢે તો, આકર્ષણશક્તિને તેજની વૃદ્ધિ થઈ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. **--સ્વામી રામતીર્થ-**

૧૦. બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારના જીવનને ધીક્કાર છે—

શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. જેણે તે ન પાળ્યું, તેના જીવનને ધીક્કાર છે. **—સ્વામિ આત્માનંદ—**

૧૧. બ્રહ્મચર્ય વૃત પાળો એમ વેદની આજ્ઞા છે—

ब्रह्मचर्या द्धा भृष्टय। બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરશો નહિ—**વેદ.**

૧૨. બ્રહ્મચર્ય વૃત સર્વ પ્રકારના વૃતોનું શિરોમણી છે—

સર્વ પ્રકારના યજ્ઞો, સર્વ પ્રકારનાં વ્રતો, અને અનુષ્ઠાનો અને તપો. સર્વ ઉપવાસો, વેદોની આજ્ઞાનુસાર જપો, અને આરાધનાઓ કરતાં, બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે, તેના વડેજ મનુષ્યો પોતાના બળાનું સંરક્ષણ કરી, સત્ય જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો અધિકારી બને છે. **—છાંદોગ્યપનીષદકાણ્ડ (૮)**

૧૩. બ્રહ્મચર્ય વૃતજ પરાક્રમનો પિતા છે.—

જેનાથી કોઈ થાય છે તે વીર્ય છે. **—વાગભટાચાર્ય—**

૧૪. વીર્યરક્ષણમાંજ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છેઃ—

સર્વ કરતાં, બ્રહ્મચર્યવ્રત અત્યંત અપેક્ષિત છે. **વીર્ય તથા પ્રાણોનો સંબંધ બહુ નિકટ છે.** એટલે તેને જે ગુમાવે છે તે પોતાનું બળબુદ્ધિ સર્વ ગુમાવે છે. સર્વથા વીર્યરક્ષામાંજ મોક્ષપર્યંતની સિદ્ધિ છે. **—પ્રાણવિનિમય—**

૧૫. કામાસકિત જેવો મનુષ્યને કોઇ બીજો રોગ નથી

नास्ति काम समो व्याधि : नास्ति क्रोध समोरिपु:

કામ જેવો મનુષ્યને કોઈ રોગ નથી, અને **ક્રોધ જેવો મનુષ્યનો** કોઈ શત્ર નથી.

૧૬. ધર્મરૂપ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગી દુર્ગતિ પામે છે.-

મોહરૂપા મહામદિરાના જોરથી, શુદ્ધ બુદ્ધ ખોવાઈ ગયેલો મનુષ્ય, પશુ ક્રિડા મૈથુન કરવામાં મશગુલ રહે છે. અને ક્ષણભંગુર તિલ માત્ર સુખને માટે ધર્મ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્ય વ્રત તજીદઇ, આ લોક તથા પરલોકનાં, મેરૂ જેવડાં **અગણ્ય દુઃખો માથે વ્હોરી લે છે.** તે હતભાગ્ય મનુષ્ય, અનેક જન્મ મરણ સંબંધી, દુઃખનો સાથી દુર્ગતિ પામે છે. **જૈનહિતોપદેશ**

૧૭. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારતભૂષણ વીરોનાં અદભૂત પરાક્રમો -

બ્રહ્મચર્યનું તેજ વિશ્વમાં, ન રહે ઢાંક્યું કો કાળે,
ભીષ્મ ભીમનો જય નવ ક્યારે થયો કહો આ સંસારે.
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો "જગમાં" થાશે,
શૂરવીર, કે બળીયા જે કો થયા, તે ભણ્યા આ સંસારે.
નિશ્ચય જાણો, એતો મિત્રો, બ્રહ્મચર્ય વ્રત આધારે,
હનુમંત બળવંત હાકથી, ગિરિવર પણ ત્રાસી ફાટે.
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જગમાં થાશે.
કથા શૌર્યની શું કહું બંધુ વસિષ્ઠ આદિક મુનિવરની.
પૃથ્વી પણ કંપાવી દીધી, નરવર બળભદ્ર હળથી,
પગ ધરતાં ધરણી પણ ધ્રુજે, વાયું સ્થંભે પડકારે.
એ બળ કહો કોણે આપ્યું, બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે,
દીર્ઘ બાહુને. વિશાળ નેત્રો, હૃષ્ટ પુષ્ટ અલમસ્ત વપુ.
તેજ તણો. અંબાર અંગમાં, શૌર્ય કાર્યમાં પૂર્ણ થયું,
ઝાડ તણા થડ જેવા જંગો, પગ, પથ્થરને ચૂર્ણ કરે.
એ બળ કહો, કોણે આપેલું બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે.
આજ કાલનાં બાળક, બકરાં સાથે રમતાં ખૂબ ડરે.
આર્ય વિરનાં શિશુઓ ત્યારે, ખેલ સિંહની સાથ કરે.
આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારૂં, શીઘ્ર જરાને હરનારૂં,
આ ભવ પરભવ સફળ કારક, બ્રહ્મચર્ય બળ દેનારૂં
તાપ ભર્યા મૂળ છેદનકારી, સ્થાપે વપુમાં અવધિનર,
સચ્ચિદાનંદ રહે સદાએ, પાળે જે, મનુજે આ પૂર.
સદા વધે, સન્માર્ગે પ્રીતિ, ભારે ભયની ભીતિ જશે,
મહાવીર બજરંગ બળીની, કૃપા કટાક્ષે મોક્ષ થશે.

૧૮. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુ કરે છે

જે લોકો બ્રહ્મચર્ય વિધિવત પાલન કરે છે, તે ચીરાયુ, સુન્દર શરીર દૃઢ કર્તવ્ય, તેજસ્વિતાપૂર્ણ અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે.

—શ્રી હેમચંદ્રસૂરિ—

૧૯. વીર્યપાતથી ૪ કરોડ જતુંઓનો નાશ થઇ ૪૦ દીવસ ખાધેલા બે મણ ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે.

શરીરનું જીવન સત્વ જે વીર્ય તે ચાળીસ દિવસના ખાધેલ બે મણ ખોરાકમાંથી અશેર લોહીની અઢીરૂપીઆભાર વીર્ય પેદા થાય છે એક સ્ત્રી સંગમાં રૂપીયા અઢીભાર વીર્ય સ્ખલીત થાય છે એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલા ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે **એક વીર્યસ્ખલનમાં ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થાય** છે પ્રજા તંદુરસ્ત અને બળવાન થવાનો આધાર જંતુઓની પુષ્ટતા પર રાખે છે ૪૦ ખોરાકનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે એટલે કે એક વીર્યના એક બિંદુના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે આથી સ્ત્રી સંગથી થતી ખુવારી અગણિત છે.

—વૈદ્ય કલ્પતરૂ—

૨૦. શિયાળ ભંગથી સર્વ ઇન્દ્રિયો મૂચ્છિંત થાય છે.

ભાંગે શિયળને જે કોઇ અદકું પાપ નથી કશું
કરતાં વિષય સંભોગ સંમૂચ્છિંત પંચેન્દ્રિય હો
હણાય ઘણું કહીયે કીશું
સ્ત્રી સંગે નવલાખ પ્રાણો હણાએ
હો ભગવંતે ભાખ્યું ઇશું

—મુનિ જશવિજયજી—

૨૧. ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે—

તમે બ્રહ્મચર્ય રૂપી શકિત જાળવશોતો એવી કોઇ વસ્તુ નથી જે તમે હાથમાં લઇ શકશો નહિ બ્રહ્મચર્ય તો ઉગતા વૃક્ષ માટે જેટલા રસની જરૂર છે તેટલુંજ તમારે માટે જરૂરી છે તેનો તમે કદી નાશ કરશો નહિ તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જે માયાના આવરણમાં તમે પડયા છો તે બંધનમાંથી છુટી સમાધિષ્ટ થઇ પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત

થશો કે જે હિંદી પ્રજાનો દિવ્ય ઉદ્દેશ છે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ તમે આખી સૃષ્ટિપર વિજય મેળવશો,

–સ્વામી અભ્યાનંદા–
પૂર્વાશ્રમી મીસમારગરેટનોબલ

૨૨. બદ્ધકચ્છ સદા વિજયી અને નીરોગી રહે છે–

બદ્ધકચ્છ નર નથી સાંભળ્યો, દુઃખ કે ભયથી ઘેરાણો,
નવજવાન નર વેળાસર આ મણિ વચન ઉર પરમાણો,

૨૩. બ્રહ્મચર્ય ભંગ–વ્યાધિ, દુઃખને અલ્પાયુષ્યકર છે

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્વ જે વીર્ય, તેનો દુરૂપયોગ કરવાથી માણસજાત વ્યાધિ–દુઃખ તથા અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે. મનુષ્યના તન અને મન સાથે, નીકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનમાં વિજય આપનાર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ છે. **–ડૉ. કાઉ એન. એમ. ડી.–**

૨૪. વીર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો–

અવળે રસ્તે અગર હદવિનાનો જો વીર્યને તમે જવા દેશો,
તો દરદોની ગરદીમાં બહુ દયાહ દુઃખોને વ્હોરી લેશો. ૧
વળી અણધારી ઘણી ઉખળશે, તમ ખરાબી કેરી–ખાણો,
સાધ્ય દરદ પણ અસાધ્ય થાયે, એ સઘળાં છે એંધાણો ૨
કામ થાય નહિ હામ જાય છે. ચડે શ્વાસ સાચું જાણો;
વીર્યતણો તો વિનાશ કરતાં અકાળ મૃત્યુ પરમાણો. ૩
વીર્યતણી જો રક્ષા કરશો તો પુરા સુખીયા થાશો,
તન, મન, ધન. સંતાન સમૃદ્ધિમાં બહુ આગળ વધતા જાશો. ૪
જો આગળ વધવાને ઇચ્છો, જો સુખની મમતા રાખો,
જો સ્વધર્મ પર હોયે શ્રદ્ધા, જો આપી પ્રભુએ આંખો. ૫
તો તો મારા બલા બાંધવો. વિર્ય તણી રક્ષા નિત્ય કરજો,
વૈદ્ય શાસ્ત્રી મણીશંકરની આ અરજી ઉરમાં ધરશો. ૬

૨૫ બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનીયાના વિચારો ફેરવી શકે છે. અને દિર્ઘાયુષ્યી થાય છે.–

દુનીયાના વિચારોને ફેરવી નાંખનાર, સમર્થ વિદ્વાનો હરબર્ટ સ્પેન્સર, અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનીયાનો પ્રાયઃ સૌથી મહાન્ તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ દીર્ઘાયુષ્યી થયો હતો. દુનીયાનો સૌથી મહાન્ ગણિતવેત્તા, સર આઇઝેક ન્યુટન ૮૦ વર્ષ કરતાં વધુ વર્ષ જીવી મહાન્ શોધો કરવા સમર્થ થયો હતો.

–સ્વામી રામતીર્થ–

૨૬ સશકત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે–

જેમ રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેમ શરીરના રાજા વીર્યને દુર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી **અશકત શરીર વધારે કામાસકત હોવાથી દરેક બ્રહ્મચારીનું બળ પ્રાપ્તિ પ્રાધાન્ય કર્તવ્ય છે.**

–સત્સંગ–

૨૭ બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આફતો–

ચંદ્ર પ્રભા જેવો કાંન્તિમાન અને સુર્ય પ્રભા જેવો તેજસ્વી વીર યુવક અભિમન્યુ તે કુરૂક્ષેત્રની ભૂમિમાં રેંહસાઇ ગયો આનું શું કારણ? **રણમાં જવા અગાઉ તેણે પોતાનું બ્રહ્મચર્ય ખંડિત કર્યું હતું** નેપોલીયન જેવો મહાવીર પોતાના સર્વોત્તમ સ્થાનેથી ગગડીપડયો તેનું કારણ? ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે રણમાંજવા અગાઉ તે પોતાનું ખુન પોતાને હાથે જ કરી ચુકયો હતો સંગ્રામમાં જવાની આગલી રીતે તે અદકામના કુવામાં ગબડી પડયો હતો.

–સ્વામી રામતીર્થ–

૨૮ બ્રહ્મચર્ય ભંગ દર પેઢી રોગનો વારસો ફેલાવે છે–

સંયમથી શકિત વધે છે જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે સ્વેચ્છાચાર

મનને નબળું પાડે છે પ્રમાદને પોષે છે અધઃપતનનો રસ્તો મોકળો કરે છે અને પેઢી દરપેઢી સુધી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

—સર એન્ડ્રુઝ કલાર્ક—

૨૯ બ્રહ્મચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે—

બ્રાહ્મણ ભટકી માગે ચપટી બ્રાહ્મણ તેજને પરવારી
ક્ષત્રીયો ખુણે જઈ બેઠા ક્ષત્રીય ધર્મ વીસારી
વણિક બાયલા છેક બન્યા છે વળી ક્ષુદ્ર વાતો શું કહેવી
બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરીને વિષય વિષોને સેવી
બ્રહ્મચર્ય વીણવીઘાક્યાંથી ક્યાંથી છે સુખ આ જગમાં
ચેતીજાઓ ભ્રાત ભગિની વિષ વ્યાપ્યું રગેરગમાં
ભુમિ ભારતના આર્તનાદથી બાળલગ્નને પરહરજો
મણિશંકર બ્રહ્મજ્ઞાન માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત ધરજો.

૩૦ બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે—

બ્રહ્મચર્યને ભૂંસી નાંખી, બાળકથી નીપજાવ્યાં બાળ;
મુડદાં ઉત્પન્ન કર્યાં જેહમાં, થઇ ભારતની પ્રજા નમાલ ૧
દિવ્ય દેશની કરી બરબાદી, હજુ નહિ બદલે વ્યવહાર;
હિન્દ પુત્ર ત્હારો શી રીતે, કરવાને ધાર્યો ઉદ્ધાર ૨

૩૧ બ્રહ્મચર્યઘાતકઅલ્પાયુષ્યી હોવાનાં કારણો—

મનુષ્યદેહ જ્યારે ધારણ થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે. અને તે ઉપર જ શરીરનું ચલન હલન રહેલું હોય છે, એટલે કે, **શ્વાસોશ્વાસ જેમ ઓછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે.** શરીરના શ્વાસોશ્વાસ ચાલવાની સામાન્ય મર્યાદા મીનીટમાં ૧૫ શ્વાસ હોય છે. એટલે દીવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે. પરંતુ જે માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરે છે. તે બળહીન થવાથી, તેના શ્વાસ વધારે ચાલી, તેની જીવનશકિત વહી જઇ અલ્પાયુષ્યી થઇ, તે અકાળે મરણ પામે છે.

—સ્વામી વીદયાનંદજી—

૩૨. વિષયી માણસ હલકાં પ્રાણી જેવો છે–

૧. જાણે કેવળ નર્કનું જ સ્થાન હોય, એવી અસાર નિંદનીય અશુચિ અને દુર્ગંધમય એવા સ્ત્રીયોનીમાં કામાંધ માણસ કીડાની પેઠે ક્રિડા કરે છે.

૨. ચામડાથી વિંટાએલા, હાડપીંજરવાળા અને દુર્ગંધમય શ્લેષ્માદિકથી ભરેલા કામિનીના મુખને, કામાંધ માણસ શ્વાનની પેઠે ચાટે છે.

૩. માંસના જેવાં સ્ત્રીનાં સ્તનો અને વિષ્ટાથી ભરેલા કૃમીકુળ સ્ત્રીના ઉદરમાં કામાંધ માણસ, કાગડાની પેઠે ક્રિડા કરે છે.

–જૈન હિતોપદેશ–

૩૩. બ્રહ્મચર્યવૃતપાલન પરોપકાર બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે—

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદયબળ મજબુત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેમનામાં ખંત તથા દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે. અને પરોપકાર વૃત્તિવિના, પુરૂપને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી. **–સ્વામી વિદ્યાનંદજી–**

૩૪. શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એક અવાજે કબુલ કરે છે કે શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે તેથી તેના દુરૂપયોગથી જીવન શકિતનો નાશ થાય છે તે નિર્વિવાદ છે

૩૫. બ્રહ્મચર્યભંગથી પ્રદર્શીત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.

વ્યભિચારી વ્યક્તિની, શરીરની, બુદ્ધિની અને ખાસ કરીને સ્મરણ શકિતની નિર્બળતા મુખ્ય ચિન્હ છે.

૩૬. સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યુનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ છે.

પરમેશ્વરે પ્રજોત્પતિના કાર્ય સારૂજ સ્ત્રી સંગ નિર્માણ કરેલો છે અને તેનો અન્યથા દુર્વ્યય કરવાથી પુરૂષની પોતાની અત્યંત ખરાબી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જન્મનાર બાળકને તેના નીરોગી જન્મવાના અને જીવવાના સ્વભાવ સિદ્ધ હકને નુકશાન થાય છે તેમજ પોતાની સ્ત્રીનું તેના બાળકના હિત માટે સરંક્ષણ કરવાની પોતાની પવિત્ર ફરજનો ભંગ થાય છે તેમજ પોતાના બાળકના બળવાન રક્ષક પિતા તરીકેની ફરજ બજાવવામાં પણ તે નાલાયક થાય છે. **આ અખંડિત સત્ય મનુષ્ય જાતના મગજમાં ઉતારવા જે ભાગ્યશાળી પુરૂષ સમર્થ થશે તેણે મનુષ્ય જાતને અનેક સૈકાની બુદ્ધિઆપી આગળ વધારી કહેવાશે અને મહાપુન્ય પુંજને પ્રાપ્ત કરશે** મનુષ્યોની અલ્પ સંખ્યાજ સ્વાભાવીક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવે છે મોટો ભાગ તો અસહ્ય વ્યાધિઓ અને વેદનાઓ ભોગવી દુઃખ પામે પોતાના દહાડા અકાળે પુરા કરે છે ભર યુવાવસ્થામાંથી જ અસંખ્ય લોકો ધીમે ધીમે મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. **આનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગજ છે.**

ડૉ રૅાય

૩૭. સ્ત્રી સંગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્બળ થાય છે

સ્ત્રી સંગથી પ્રાણદાયક ઉત્તમોતમ તત્વોનો ક્ષય થઇ જાય છે આ તત્વો મનુષ્યના પોતાના જીવનને માટે પણ અત્યંત અગત્યનાં છે સ્ત્રી સંગથી જ્ઞાનતંતુમાળા ઉપર ઘણીજ ઘાતક અસર થાય છે અને પાચન શકિતમાં બિગાડ થાય છે'

ડૉ લોરેન્ઝો

૩૮. બાળકોને તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓના ૯૦ ટકા વીર્યના દુરૂપયોગથી થયેલ હોય છે

૩૯. વીલાસી વીર્યપાત આત્મ ઘાતક છે

પ્રજોત્પત્તિનો હેતુ સિદ્ધ ન થાય તેવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં કેવળ મોજમાણવા કામાસકિત તૃપ્ત કરવા કરેલ સ્ત્રીસંગ એ આત્મઘાતી હોઈ મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે.

માર્ગસૂચક મણિ

૪૦. બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી તે હમેશ સશકત રહે છે,

વ્યાધિ ગ્રસ્ત દિવસ કેવો હોય તેની બ્રહ્મચારીને જાણજ હોતી નથી તેની પચનશકિત હમેશ નિયમિત હોય છે તેની વૃદ્ધાવસ્થા બાલ્યાવસ્થા જેવી જ આનંદમય હોય છે

ડૉ કાઉ એન. એમ. ડી.

૪૧. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ શાસ્ત્રોકત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા માટે ધર્મ શાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે

આગળ વધવાનું જેમ મુખ્ય સાધન બ્રહ્મચર્ય છે તેમ પાછળ પડવાનુ પણ મુખ્ય કારણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે આલોક તથા **પરલોકનાં સાધનોમાં શીરોમણી બ્રહ્મચર્ય છે.** અને તેથી કરીનેજ શાસ્ત્રોક્ત લૌકિક માંગલિક કર્મોમાં, તેમજ જન્મ મરણ શૌચ સમયમાં પણ બ્રહ્મચર્ય વિહિત છે.

–સ્વામી રામતીર્થ–

૪૨. પુખ્ત યુવાવસ્થામાંજ અને પ્રજોત્પત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ—

ભરયુવાવસ્થામાં શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા પછીજ મનુષ્યે પોતાની જીવન શકિતના અંશનો પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સારૂજ ઉપ-

યોગ કરવો જોઇએ તે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં પોતાના પ્રાણુનોજ-ઉપયોગ કરે છે તે તેણે કદી ભુલવું જોઇએ નહિ

ડૉ લોરેન્ઝો

સ્વર્ગની પુનઃ પ્રાપ્તિ નામના ગ્રંથમાં.

૪૩. પ્રજોત્પતિ માટે કરેલો વીર્યસ્રાવ પણ બળ અને આયુષ્ય નાશક છે–

જન સમાજની માન્યતા એવી હોય છે કે લગ્ન કરવાથી સ્વચ્છંદ રીતે આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક **વિષયાનંદ ભોગવવા તેને પરવાનો મળે** છે અને છોકરાં પેદા કરી શકાય છે જન સમાજના મોટા ભાગને વિષયવાસનાનો દુરૂપયોગ કરવાથી જે અપાર હાનિ પહોંચે છે તેનો ખ્યાલજ હોતો નથી દરેક મનુષ્યે કદી વિસ્મરણ કરવું ન જોઇએ કે–કેવળ પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સારૂ પણ કરેલ વીર્યપાતથી જીવન શકિત ક્ષીણ થઇ મૃત્યુ સમીપ જવાય છે –**ડૉ લોરેન્ઝો**–

૪૪. વીર્યનો દુરૂપયોગ અનિવાર્યરીતે સત્વર અને સ્થાયી શીક્ષા ભોગવાવ્યા સિવાય રહેતો નથી–

ઇશ્વરે મનુષ્ય પ્રાણી પ્રજોત્પતિ કરી શકે એ હેતુથી વીર્ય ઉત્પન્ન કર્યું છે એની કોઇ બુદ્ધિશાળી અને સત્યવાદી મનુષ્યથી ના પાડી શકાશે નહિ જ્યારે તેનો અન્યથા ઉપયોગ થાય છે ત્યારે **વીર્યના દુરૂપયોગ થયાથી શરીરમાં વસતા આત્માની હાજરીની પ્રતિતીનાં ઘણાંજ સૂક્ષ્મ અને પ્રાણદાયક** ગૂઢ **તત્વોનો નિરર્થક નાશ થાય છે અંત આ** ઇશ્વરી કાયદાના ઉલ્લંઘન માટે મનુષ્યને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવ્યા વિના છુટકો થતોજ નથી.

–ડૉ. કાઉઅન. એમ. ડી.–

૪૫. વીર્યના કુદરતી બેજ ઉપયોગો છે–

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું કે વીર્યના કુદરતી ઉપયોગો બેજ છે (૧) સ્ત્રીસંગકરી પ્રજોત્પતિ કરવી અને (૨) મન,

વાણી અને શરીરથી વિર્યનું સંરક્ષણ કરી શરીરમાં તેનું શોષણ કરાવી એટલેકેઉર્ધ્વરેતા થઇ ઉત્તમોત્તમ શારિરીક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી અધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી અંતે મોક્ષ પ્રાપ્તિ કરવી.

–ડૉ. લોરેન્ઝો–

૪૬. પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્રીનો સંગ કરનારા પુરૂષોનો બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે–

સ્રીનોસંગ કરવાથી કેવું અનિષ્ટ થાય છે તે વિષે હું હાથીની પાસેથી શીખ્યો છું હાથી પોતાને પકડનારાઓએ લાકડાની હાથણી કરીને સામી ઉભીરાખી હોય તેને મેળવવાના લોભથી તેની પાસે જેવો જાય છે કે– ખડ વીગેરેથી ઢાંકી રાખેલા કુવા વિગેરેમાં પડીને બંધાઇ જાય છે તેમ પુરૂષ પણ સ્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવાના લોભથી બંધાઇ જાય છે માટે બ્રહ્મચારીએ લાકડાની પુતળીનો પણ સ્પર્શ કરવો નહિ અને તે હાથથીતો શું પરંતુ પગથી પણ સ્પર્શ કરવો નહિ.

બુદ્ધિશાળી બ્રહ્મચારી એ સ્રી પ્રત્યક્ષમૃત્યુરૂપ છે એમ સમજી પોતાનો નાશ કરનાર સ્રીઓનો કોઇ દિવસ સંગ કરવો નહિ જોકે સ્રીનો સંગ કરે તો હાથણીનો સંગ કરનાર હાથીનો જેમ બીજા બળવાન હાથીઓ નાશ કરે છે તેમ સ્રીનો સંગ કરનાર પુરૂષનો પણ બીજા બળવાન પુરૂષો નાશ કરે છે

–ગુરૂદત્તાત્રયજી–

૪૭. નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન હોય છે–

મારૂં બળ દશ પુરૂષો જેટલું છે કારણ કે મેં વિષયેચ્છાથી માઝ સ્રીને ચુંબન કર્યું નથી કે તેનો સ્પર્શ પણ કર્યો નથી.

–સેમ્પસન–

૪૮. સ્ત્રી સંગનો ત્યાગ કરવા રૂપી સદ્દગુણ ધારણ કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે.

—હે પંડિતો ? સ્ત્રી સંગના ક્ષણભંગુર સુખથી વિરામ પામો અને સ્ત્રી સંગની ઇચ્છા હોય તો કરૂણા મૈત્રી તથા પ્રજ્ઞારૂપી વધૂનો સંગ કરો કારણકે હારયુકત ભારે સ્તન મંડળ કે મણિની મેખલાથી રૂમઝૂમ થતું શ્રોણીબિંબ કંઇ નરકમાંથી તારનાર નથી.

—ભર્તૃહરી—

૪૯. અદ્દભૂત આશ્ચર્ય હોવાનાં કારણો

વાઘણની પેઠે તિરસ્કાર કરતું ઘડપણ પાસેજ રહે છે. શત્રુની પેઠે રોગો સર્વદા દેહને પ્રહાર કર્યા કરે છે અને ફુટેલા ઘડામાંથી વહીજતા જળની પેઠે આયુષ્ય નષ્ટ થયે જાય છે તોપણ મનુષ્ય મદનાધીન થઇ આફત કારક કર્મ કરે જાય છે એ અદ્દભૂત આશ્ચર્ય છે.

—ભર્તૃહરિ

૫૦. મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગાભ્યાસ છે

—યોગાભ્યાસના વ્યસનથી જેનો આત્મા અને મન વશ થયેલાં છે અને જે **પુણ્યશાળી પુરૂષના આત્માને મનની અવિચ્છિન્ન મૈત્રી સ્ફુરી રહેલી** છે. તે પુરૂષને સ્ત્રીઓનાં ભાષણ રૂપી અધરોષ્ટના મધનું સુગંધી નિઃશ્વાસવાળાં મુખકમળોનું અને સ્તનનાં આલિંગન સહિત મૈથુનનું શું પ્રયોજન ?

—ભર્તૃહરિ—

૫૧. કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બન્નેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે—

શિવ! શિવ! બ્રહ્માએ નિર્માણ કરેલી, સ્વભાવથીજ ચપળ, એવી, હરિણનયની **સ્ત્રીઓ, મહાત્માઓને, તથા વિદ્વાનોને પણ માહામોહ ઉપજાવીને ભ્રમમાં નાંખે** છે. તો પછી આ જગ-

તમાં રાગ-પ્રીતિથી આકર્ષાયેલા, અને રાત દહાડો, સ્ત્રી વિષે પરાયણજ રહેનારા કામી પુરૂષો, સ્ત્રીને મેળવવા માટે, પ્રાણની સાથે ધનનો ત્યાગ કરે, એમાં આશ્ચર્ય શું? —ભર્તૃહરિ—

૫૨. સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો—

પુરૂષ સુખ મેળવવાની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરે છે, પરંતુ તે વીર્યનાશ કરનારા **પુરૂષના શરીરની કાંતિનો ક્ષય કરે છે. બળને હરે છે.** અત્યંત ભ્રાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે **ભોગ પછી પરિણામે. નિરસ થઈ પડે છે.** માટે વિવેકી પુરૂષોએ, વિષયોથી દૂર રહેવું, અને માયાવી શરીરને ધારણ કરનારી નારીથી આકર્ષાઈ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો નહિ. —ભર્તૃહરિ—

૫૩. વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા રાખવું પડતું વર્તન—

પુણ્યવાન પુરૂષ ૧. સત્પુરૂષોનો સમાગમ કરીને, ૨. હમેશાં **નિત્ય તથા અનિત્ય વસ્તુનો વિચાર કરીને** ૩. **અલ્પ ભાષી થઈને** ૪. **હિતકારક પરિમિત અને પચે તેટલો આહાર કરી મિતાહારી રહીને,** ૫. અહંકાર રહિત રહીને ૬. દુઃખી મનુષ્યો પર દયા કરીને, ૭. **સુખી મનુષ્યોની સાથે સદા પ્રીતિ કરીને** ૮. **ઘણું કરીને તપમાંજ સમય વ્યતિત કરીને, અને** ૯. નિત્ય પ્રાર્થનાથી, પ્રભુ પ્રિય રહીને, વિષયેન્દ્રિયોને વશ રાખે છે.

—ભર્તૃહરિ—

૫૪. કામ સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે—

પુરૂષ જાતે વિવેકી હોય છે, અને સ્નેહી બંધુઓ પણ, તેને બહુબહુ ઉપદેશ કરે છે તો પણ, **કામને આધીન થઇ જવાથી કર્તવ્ય કર્મનો ત્યાગ કરે છે.** અને પોતાનું હિત કરનારાના સદ્‌ઉપદેશનો તિરસ્કાર કરે છે. પરંતુ કામના રહિત પુરૂષને, આ જગત વિષે સંસારના ભોગ વિલાસો જોઇને, જરાપણ વિકાર થતો નથી, આ ઉપરથી, નિશ્ચય થાય છે કે, સંપૂર્ણ અનર્થનું મૂળ કામજ છે.

—ભર્તૃહરિ—

૫૫. કામાતુર પુરૂષોની સદ્દગતિ થતી નથી—

દેવાદિકોને પણ, જો મહારમણીય એવી હવેલીઓમાં રહેનારી ચંચળ મનની સુંદર લલનાઓની સાથે, ભોગેચ્છા થાય છે, તો, કામાતુર દેવોને પણ, મર્ત્યલોકમાં અવશ્ય જન્મ લેવો પડે છે; તો પછી **રતિ વિષય અને શોકાદિકરૂપી મગર મચ્છોથી ભરપૂર સંસાર સિંધુમાં સંપૂર્ણ ડુબીગયેલા કામાતુર પુરૂષોની તો આ લોકમાં કેમજ સદ્દગતિ થાય?**

—ભર્તૃહરિ—

૫૬. મદનની વિટમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે—

સુકાઈ ગયેલો, કાંણો, લંગડો, બુચો, બાંડો, પરૂ વેહતાં વ્રણવાળો, હજારો કીડાઓ પડેલા શરીરવાળો, ભૂખથી દુર્બળ થઈ ગયેલો, જીર્ણ અને જેને ગળે, કચરાની હાંડીનો કાંઠલો ભરાઇ રહેલો છે. એવો કુતરો પણ, કુતરી પાછળ ભમ્યા કરે છે. ખરેખર મદન મરેલાને પણ મારે છે.

-ભર્તૃહરિ—

૫૭ તેજ અને પરાક્રમ પીલાઇ જાય છે—

નારી છે નાગણ, વિષ વેલ સમાન;
તેજ પરાક્રમ પીલવા, માંડી છે એ ઘાણ;
કે ગુણવન બાળણ છાણ.

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી—

૫૮ સ્રીસંગ, અકાળ મૃત્યુ આણે છે—

છે વાઘણથી વિકરાળ, આપે મરણ અકાલ.

—મુનિ જશવિજયજી—

૫૯. જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો, કામ તજો—

મોક્ષ મુક્તિ જો ચહત હો, તજો કામિની કામ;
મનકી ઇચ્છા બદકર, રટો નિરંતર રામ.

—મહાત્મા કબીર—

૬૦. સ્ત્રીસંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે–

ધન વિર્ય ચિતરૂપની, હરિણાક્ષી હરનારી રે;
કામિની સરખા, કો નહિ, ધરતીમાં ધૂતારી રે. ૧

જેહવી છે ચંચળ વીજળી, ચંચળ કુંજર કાનો રે;
ચંચળવાન સંધ્યા તણો, ચંચળ પીપળ પાનો રે. ૨

જેહવો રંગ પતંગનો, જેવો વાદળ છાંયો રે;
નેહ ત્રિયા નારીતણો, જેવી કાયર ચાંયો રે. ૩

મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી

૬૧. મદન વિંટંબણાથી વિંટાઇ, કાચને બદલે કાંચન આપવાની મુર્ખાઇ કરશો નહિ–

ગોરી ચામડીથી વિંટાએલું, અને વસ્ત્રાભૂષણથી ભૂષિત કરેલું **સ્ત્રીનું રૂપ જોઈ, હે ભદ્ર તું વિચાર કર. પણ તેમાં પતંગીયાની પેઠે કાંચન આપી કાચ લઇશ નહિ.** સ્વાભાવિક રીતેજ, અધિક અશુચિથી ભરેલા અને અનેક દ્વારથી, અશુચિને વહન કરતી ચામડીથી મઢેલા, સ્ત્રીના દેહનું અંતઃ સ્વરૂપને વિચારીને તું વિવેકથી તેનો પરિહાર કર.

–જૈન હિતોપદેશ–

૬૨. બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટી છે–

વીર્ય રક્ષા આનંદી જીવન, અને હર્ષપ્રદ આરોગ્યનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

ડો. લોરેન્ઝો

૬૩. મંગળકર અને કષ્ટહર બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પાલન વિના જપ, તપ, આદી સર્વ ક્રિયાઓ વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી–

કષ્ટ હરણ, મંગલકરણ વિમલ સકળ વ્રતવર્ય
બ્રહ્મચર્ય આરાધતાં વરીયે શિવ ઐશ્વર્ય

દાન જ્ઞાન, તપ, જપ, દયા, નિખિલ ક્રિયા વ્રત નેમ
બ્રહ્મવિના શિવનવદીયે ફળ અવશેકી જેમ
એક બ્રહ્મઆરાધતાં જેમ સબિ આરાધીત થાય
ભાખે દશમાઅંગમાં જગદીશ્વર જીનરાય

—શ્રી વિન્ય માણિક્ય સિંહ સૂરી—

૬૪. મૈથુન મોહ્યા માનવી, અપરંપાર આપદો ભોગવી પોતાનાં સફળ સુકૃતનો નાશ કરે છે:—

મૈથુન મોહ્યા માનવી, વાધ્યા ત્રિવિધ વિકાર
ભટકે ભામ ભવાટવી, આપદ લહે અપરંપાર ૧.
સંયમ, તપને શીલનું મૈથુન વિઘ્ન મહંત;
દર્શન ચારિત્ર મોહનો, હેતુકરે, અરિહંત. ૨.
કમનીય રૂપ કાંતિ કલા, શ્રુત શરીર શકિત સમવાય;
નાસે નિધુવન સેવતાં, વળી સુકૃત સકળ ક્ષય થાય ૩.

(સુંદર) —શ્રી વિજયમાણિકયસિંહસૂરી—

૬૫. મોક્ષમાર્ગવાહક બ્રહ્મચર્યવૃત સમસ્ત વૃતનો સરદાર હોવાથી નર, નારીને નિત્ય પાળવા ચોગ્ય છે:—

સર્વ ધર્મમાં સાર બ્રહ્મ છે, સર્વ ધર્મમાં સાર,
રૂચિર નિયમ તપરત્ન, ભર્યાનો એજ એક આધાર.
નિશંકી, નિર્ભય, નિરૂપાધી, પરમ નિવૃતિ અગાર ૧.
દુર્ગતિમાર્ગ નિરોધક દર્શક, સુગતિમાર્ગ શ્રીકાર,
અમલ ક્ષમાદિ ગુણોનો આશ્રય, સમસ્ત વૃત સરદાર,
તેજસ્વી લોકોત્તમ તારક, વારક વિપદા વાર ૩.
ધર્મવૃક્ષનો સ્કંધ બ્રહ્મ છે, ધર્મ સરોવર પાળ
ધર્મનગર પ્રાસાદ અતિ દૃઢ, અરરિ પરિઘિઉદાર ૪.

જીનમાણુક ગણધર એમજલ્પે, દશમા અંગ મોઝાર
મોક્ષ માર્ગ છે, બ્રહ્મ મનોહર, નિત પાળો નર નાર ૫.

૧૬. જન્માંતરોથી સેવેલું મૈથુન સદૈવ આધિ અને વ્યાધિદાતા છે :—

ચરણ કરણ જીવિત હરણ, પ્રબલ પ્રમાદનું મૂળ;
આપે આધિવ્યાધિને, ધર્મ કરે સબ ધૂળ. ૧.
કાયર કુ પુરૂપ સેવીયું, સજ્જન વર્જ્યસદાય,
સૂરિમાણેક કહે, છોડીયે ચિરપરિચિતએ દુઃખદાય. ૨.

—શ્રી વિજયમાણિક્યસિંહસૂરિ—

૧૭. અવગુણધામ અબળા, વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી તેના પાશમાં, પડશો નહિઃ—

નારી કાળી નાગિણી, વિષમ વિષય વિષ વાસ;
જે અંતર જીવિતનો, વેગે કરે વિનાશ ૧.
શીલ હરે દર્શનથકી, સ્પર્શનથી બલસાર;
વીર્ય હરે સંગમ વડે, નિશ્ચેરાક્ષસી નાર. ૨.
અતિશય વિષમય ગુણ, ઉપરથી અભિરામ;
ગુંજાફળ[ચણોઠી]સરખી ગણી.અબળા અવગુણ ધામ; ૩.
કાંતા કાંચન સૂત્રથી, વિટ્યું વિશ્વ અશેષ.
તે બન્ને જે દૂર તજે, પરખો તે પરમેશ. ૪

—શ્રી વિજયમાણિક્યસૂરિ—

૧૮. ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી કુડીઃ—

ભાઈ તજો ભામાની સંગત ભૂંડી, કરણી કરાવશે કૂડી ૧.
બાહિર દષ્ટિએ જાતાં બાલિશને, રામા લાગે છે રૂડી. ૨.
જ્ઞાન દષ્ટિએ લાગે જ્ઞાનીને, મહામળ મૂતરની કૂંડી. ૩.
ભામીની કેરી સંગત કરતાં, આપદ પામશો ઉંડી. ૪.
વીર્ય વિભૂતિ નાશીને વાગશે, દેશમાં અપયશ ડૂંડી. ૫.

૬૯. પર્વતના શીખર પરથી પડીને, અથવા પૃથ્વીમાં પેશીને મરવું સારૂં પણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવેા સારેા નથીઃ-

પર્વત શિખરથી પડી, હરી મૂખ ઘાલી હાથ;
વસુ પેશી મરવું ભલું, કરવેા નહિ શીલ ઘાત. ૧.
માછી જે આ જન્મથી, બાંધે પાપ અમાપ;
આઠ ગણું છે એહથી, વ્રત ભાંગ્યાનું પાપ. ૨.
શીલ વિના નવ સંભવે, વ્રતપચ ખાણ વિશેષ;
શીલ સર્વ વ્રત મૂળ છે, જલ્પે એમ જિનેષ. ૩.
શરીરથી પણ સાચવે, શીલ અખંડિત જેહ;
બ્રહ્મ લોકમાં ઉપજે, શુધ્ધ મન પણ તેહ. ૪.
ચૈત્ય કરાવે કનકનાં, દીયે કેાટી દીનાર;
લાભ અધિક તેથી લહે, શુધ્ધ શીલ ધર નાર. ૪.
તે માટે ભાવી જન તમે, ધરજો નિર્મળ શીલ;
તરજો આ ભવ તેાય ધી વરજો અવિચલ લીલ. ૬.

—શ્રી વિજયમાણિકયસિંહસૂરિ—

૭૦ મહાન નૃપતિઓને પણ મૈથુનાસકિતએ મેાટી આફતમાં નાંખેલ હેાવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહરેાઃ—

મૈથુનમાં શું મુંઝેા રે, જુએા તમે જાગી જરી;
પુરશેાતમને પૂજો રે, કલાકેલી દૂર કરી રે.
ચતુરાઇથી, ચિતમાં ચેતેા, મૈથુનમાં નથી માલ;
આખર ખતા ખાશેા એથી, હેાશે ભૂંડા હાલ-
પૂરા મન પસ્તાશેારે, રેાશેા આંખે આંસુ ભરી;
શીલ ભંગ ધન,સ્વજન શરીરનેા વેગે કરે વિનાશ
પશુ ક્રિયા સેવનથી, પ્રાણી, જાએ નરકની નિવાસ

ચોરાશી લખ ચૌટેરે, ફેરા ફરે, ફરી ફરી.
દશકંદર દુર્યોધન, કીચક પદ્મનાભ ભૂપાળ મૈથુન ૨.
ઇત્યાદિક મૈથુન ઈચ્છાથી, વરીયા, વિપદ વીશાળ;
ટેવ બુરી, એ ટાળો રે, ધરમની બુધ્ધિ ધરી. મૈથુન ૩.
ચારિત્રિ પણ ક્ષણમાં ચુકે, શમ, દમ, સંયમ સાર;
મહાકર્મ બાંધી મૈથુનથી, દેખે દુર્ગતિ દ્વાર.
મૈથુન, દૂષણ મોટું રે, દૂર રહેજો એથી ડરી. મૈ. ૪.
વધ બંધનને મારણથી પણ, મૈથુન દુષ્ટ વિખ્યાત.
પ્રશ્ન વ્યાકરણમાંહિ પ્રકાશે, જીન માણેક જગતાત:
મૈથુનમાં ન મુંઝેરે, તે તો. ભવ જાય તરી. મૈ. ૫.

—શ્રી વિજયમાણિકયસિંહસૂરી

૭૧. મૈથુનમાં મોહેલો મૂઢ પુરૂષ અસંખ્ય જીવોનો ઘાતક છે–

અબ્રહ્મ સેવી આતમા, અર્જે પાપ અમાપ:
બુરી ભવમંડળ ભમે સદા તો દુઃખ સંતાપ. ૧.
મહા અસંયમ મૈથુન નિષ્ઠુર કર્મ નિદાન;
ભાખે ભગવતિ સૂત્રમાં, વર્ધમાન ભગવાન. ૨.
વામા વિષય વિલાસથી, મૈથુન સંજ્ઞા રૂઢ;
સૂક્ષ્મ નવ લખ જીવને. મારે મોહે મૂઢ. ૩.
રામાયોનિમાં રહે, જે બે ઇન્દ્રિય જીવ;
લઘુ એક બે ત્રણ ગુરૂ, તે નવ લાખ સદૈવ. ૪.
ગર્ભજ જીવ નવલાખ ગણ્યા, મહિલા યોનિમાંહિ;
અસંખ્યાત વળી ઉપજે, ચવે સંમૂર્છિત ત્યાંહિ. ૫.
સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધથી, હોવે તેનો ઘાત;
નલિકાગત રુતતાપિતા, લોહ શલાકા જ્ઞાત, ૬

અસંખ્યાત પંચેંદ્રિયા. મનુષ્ય સંમુર્છિત જાત
સ્ત્રી નર યોગે ઉપજે, પન્નવણામાં ખ્યાત. ૭
તે માટે મૈથુન તજો, સજો શીલાલંકાર;
ભજો સદા ભગવંતને વજો અમૃત આગાર. ૮

શ્રી વિજય માણિક્યસિંહ સૂરી

૭૨. ત્રૈલોક્ય ચિંતામણિ બ્રહ્મચર્ય વૃત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે–

જે પ્રાણિઓએ. ત્રણે ભૂવનના ચિંતામણી, સદૃશ પોતાના શીલનો લોપ કર્યો છે. તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે, પોતાના ગામને કાળો ડાઘ લગાવ્યો છે, ચારિત્રને તિલાંજલી દીધી છે. ગુણસમૂહ રૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે. સર્વે પ્રકારની આપત્તિ સાથે મૈત્રી કરી છે. અને **મોક્ષ દ્વાર બંધ કરી નર્ક દ્વાર ઉઘાડ્યું છે**

–સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર–

૭૩. દુર્ગતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાહક શીયળ શણગાર સજવો જોઇએ–

પ્રાણીઓને શીલ, કુળનો ઉદય કરનારૂં, શરીરને ભુષણરૂપ. પવિત્ર કરનારૂં. વિપત્તિ અને ભય હરનાર. દુર્ગતિ અને દુઃખનો નાશ કરનાર. દુર્ભાગ્યાદિ કંદનો દહન કરનાર. પ્રાર્થના કરી. પ્રભુ કૃપાથી પ્રાપ્ત કરેલ ચિંતામણી સરખું વ્યાઘ્ર સર્પ, જળ, અને અનળના ઉપસર્ગને શમન કરનાર. અને મોક્ષ આપનાર છે.

–સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર–

૭૪. સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામાસક્તિ ઉદ્ભવે છે—

ચેતો! ચિતે બ્રહ્મચારી, બુરી છે એ નારી કટારી;
નાંખ્યા લાખોને મારી, બુરી છે એ નારી કટારી.

શસ્ત્રના કરતાં લાખો. ગણી છે ભય-
કરનારી ભારી—આવાજ;
જખમ રૂઝાતો નથી જરી એનો, જાયે હકિમો હારી
અલગ રહેજો અહોનિશ એથી, અંતરે વાત ઉતારી
સાધુપણું સળગાવોમાં શાણા, ધુળ જટામાં
ધારી—

૭૫. શીલ ધર્મ, સર્વ ધર્મનો શણગાર છે–

શીલ કુળનું આભરણ છે, ઉત્તમ સૌંદર્ય તે બ્રહ્મચર્ય છે. શીલ પાલન એજ પાંડિત્ય છે, અને નિરૂપમ ધર્મ તે પણ શીલ ધર્મ છે-

–સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર–

૭૬. અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો ક્ષય, બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતો હોવાથી, વિષય વિકાર વિદારો—

વિષય વિકાર વિદારોરે, વિમલાત્મ સ્વરૂપ વિચારો રે જીનરાજ ચર્જો. એ આંકણી

વિષસમ વસમી વિષય વાસના, દારૂણ દુઃખ દેનાર;
ઉંડા ભવ કુપમાં ઉતારી. કરશે ખુબ ખુવાર;
ઉગરવાનો નહિ આરો રે– વિષય ॥૧॥
જમણ મધુર, વિષ મિશ્રિત જમતાં, ઉપજે
સ્વાદ અપાર.
પણ તે પ્રાણતણો પાછળથી, શીઘ્ર કરે સંહાર.
એમાં નહિ અલ્પ ઉધારો રે– વિષય ॥૨॥
વિષય વિકાર વિલસતાં વલ્લભ, લાગે તેમ લગાર;
પણ તે ભવશત પરંપરામાં, દુરંત દુઃખ દાતાર;
હાં હાં! નર ભવ શું હારો રે– વિષય ॥૩॥

જરના લોભે, જેમ ન જાણે, ચર્મગંધ ચમાર
વિષયાશી જીવ તેમ વિષયમાં, નગણે દુઃખ ગમાર
માઠો એ મોહ મુઝારો રે- વિષય ॥૪॥
આખી વયે ઉપાર્જીત ઉત્તમ. સંયમ તપ જપ સાર
કામ વિષયનું સેવન કરતાં, ક્ષણમાં થાયે ક્ષાર
સૂરિ માણેક વચન સ્વિકારો રે- વિષય ॥૫॥

૭૭ અસંખ્ય વ્યાધિઓ, અને અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ કરનાર વીર્ય નાશ જેવું એકે દુષ્કૃત્ય નથી-

જનન ક્રિયાનો સદ્ઉપયોગ, મનુષ્યના યોગ્ય વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. પોતાની જીવન શકિતનો સત્વર નાશ કરવા માટે, કિંવાનો વિલક્ષણ અશકિતઓ કે અસંખ્ય વ્યાધિઓ વ્હોરવા માટે તેમજ **અકાલિક ઉત્તરાવસ્થા અને દુઃખદાયી જરાવસ્થા** આમંત્રણ આપવા માટે, પ્રજોત્પતિ સિવાય, અન્ય હેતુથી વીર્યનો ઉપયોગ કરવા જેવો એકે નિશ્ચિત માર્ગ નથી.

-ડૉ. ટ્રોલ એમ. ડી.-

૭૮ વીર્ય એ પ્રાણતત્વ છે—

વીર્યમાં ઘણું જ અગત્યનું પ્રાણદાયક તત્વ રહેલું છે. મગજને પોષણ આપવા માટે અને શરીરને કઠણ અને સશકત કરવાનું **અમોઘશસ્ત્ર છે.** **-મીસીસ ડમ્ફ્રી-**

૭૯. કોઇપણ પ્રકારે વીર્યસ્ત્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ તત્વનું શોષણ થઈ માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં, અત્યંત સહાય મળે છે—

વાચક વર્ગના મન પર, હું ઠસાવવા માગું છું કે, મનુષ્ય શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ, વીર્યના શરીરમાં સંચય ઉપર અવલંબીને રહેલ છે. જ્યારે સ્ત્રી સંગથી, તેનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો

તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશક્ત બનાવવામાં. સહાય કરે છે. ક્ષણ ભંગુર સુખ માટે આ અગત્યના પ્રાણતત્વનો નાશ કરવો, એના જેવું એકે પણ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. **શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી, દરેક મનુષ્યનું બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્તવ્ય છે.**

–ડૉ. બાલફર એમ. ડી–

૮૦. સર્વપ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે–

વિષય વાસનાઓ, અને તેની તૃપ્તિ, તમામ પ્રકારના માનસિક અને જનનેંદ્રિયને લગતા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા અને તેમનો ક્ષય બ્રહ્મચર્ય ભંગ થયા શિવાય, થઈ શકતો નથી. **–ડૉ. લોરેન્ઝો–**

૮૧. શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સંરક્ષક છે. તેમજ રોગ સામેનું બખતર હોઈ મોક્ષ દાયક છે–

વીર્ય નવોજીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગ વડે તેને ઉત્પત્તિ સ્થાનમાંથી નીચે નહિ પાડી નાંખતાં તેનો શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે ત્યારે, તે જીવનનું રક્ષણ કરવાની સ્થાયી શક્તિ પણ, ધરાવતું હોવું જોઈએ. આ પ્રાણ અને આરોગ્ય દાયક તત્વને, વિષયી વિચારો અને કૃત્યોથી ભ્રષ્ટ કરવામાં આવતું નથી, ત્યારે તે મનુષ્ય શરીરપર આક્રમણ કરતા તમામ રોગો સામે બખતર બને છે. એટલુંજ નહિ; પરંતુ મોક્ષ દાયક થાય છે. **ડૉ. લોરેન્ઝો**

૮૨. બ્રહ્મચર્ય વૃતના નિયમોના પાલનથી, જીવનખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે.

અને તેનું બ્રહ્મચારી જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે, પર-દુઃખભંજન પણ થઈ શકે છે—

સંસારસાગર તરવા માટે પ્રથમ પગથીયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન માટેનાં આવશ્યક કર્મો જેવાં કે—**આહાર તથા વસ્ત્રમાં અલ્પતા અને પાન, ચા, તંબાકુ, બીડી, છીંકણી, દારૂ, નાટક. સીનેમા વિગેરે બ્રહ્મચર્યઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજ-શોખની વસ્તુઓના ત્યાગથી** આખી દુનીયાને ડરાવતો ખર્ચની કરકસરનો પ્રશ્ન ઉકલી જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત **થતા અનુપમ આરોગ્ય અને શુદ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસારદુઃખો સામે લડવા નિરંતર સુસજ્જિત રહે છે.** જીવનકલહમાં જય મેળવે છે અને જનસમાજ માટેના હિતકાર્યો દઢતાથી કરી શકે છે.

—રોમેશચક્રવર્તી—

૮૩ પ્રાચિનકાળના બ્રહ્મચર્ય પાલન સમયે થયેલ ભારત ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, થયેલ અધોગતિનું દિગ્દર્શનઃ—

૧. હનુમાન લંકા ગઢ કુદ્યા, સાગર ઓળંગ્યા સહેલથી,
બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, શક્તિ વધુને દઢ બુદ્ધિ;
કયાં છે પિતામહ ભિષ્મજી, બ્રહ્મચારીના ખ્યાલશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;

૨. પ્રાચિન વિદ્યા પાઠતા, બ્રહ્મચર્યને સૌ પાળતા,
ઉમ્મર થતાં પરણાવતા, ને બાળ લગ્નો બાળતા;
અર્વાચિન છે **રામમુર્તિ**, કો સમે તે ભાળશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા સજ્જન તમે નિહાળશો;

૩. ઋષિ મુનિ રાજન અરે, બ્રહ્મચર્યથી લાંબુ જીવ્યા,
વસિષ્ઠ વિશ્વામિત્ર, વાલ્મિક ભીમ પાંડવમાં થયા;
એવા થવાને સજ્જનો, શું શું નિયમો પાળશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;

૪. કસરત હતી, કુસ્તી હતી, વ્યાયામ હતા સૌ પ્રાચીને,
તેમાં ઉણપ નજરે પડે, દુઃખી દશા અર્વાચીને;
જેન હાલમાં ક્ષીણતા વધી, આ બાળકોમાં આળશી,
બ્રહ્મચર્યના દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;
૫. બ્રહ્મચર્ય પાળશો પ્રેમથીને, બાળ લગ્ન અટકાવશો,
એ દાખલો ગાંધી તણો, લઇ દેશને દીપાવશો;
કુદરત અનુકુળ છે હજુ, જેન કામ કરશો, કાવશો,
બ્રહ્મચર્યનો એક દાખલો, સજ્જન સૌ અજમાવશો;

૮૪ બ્રહ્મચર્યના બલીદાનથી, સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઇ, જીવન નકામું બને છેઃ—

કહેતા સહુ કલિ કાળ આવ્યો, લોક અલ્પાયુ થયા;
બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, રસકસ શરીરના વહી ગયા. ૧.
બાળા છતાં વળિ બાર વરશે, બાળનીં માતા બને
એ બાલનિ માતા થતાં, મુડદાલ જેવીં હાલત બને. ૨.
એ જાણતાં જોતાં છતાં, પણ આંખ કોઇની ના ખુલે;
બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, જીવન ગુમાવે વણ મુલે. ૩.
ભડ ભિષ્મને બલી ભીમ જેવા, આ ભૂમિમાંહિ થયા;
વીર હાકથી વિકરાલ જે તે, સિંહને થથરાવતા. ૪.
તેજ માતાના તનુજ, બિલ્લી થકી બીવતાં ફરે;
બ્રહ્મચર્યનાં બલિદાનથી, બલહીન થઇને શું કરે. ૫.
વૈદો વધ્યા તેમ દુખ દરદો, દિન દિન વધતાં જતાં;
આરોગ્ય મેળવવા નિશદિન, સહુ વલખાં મારતા. ૬.
વૈદું વિદેશી બહુ વધ્યું, પણ દેવી દૈવત ક્યાં ગયું;
બ્રહ્મચર્યના બલીદાનથી. કંઇ વીરતામાં નવ રહ્યું. ૭.
યાવન છતાં ફીકકાં વદન, લોચન નહીં રાતાં દીસે;
ઉંદર સમા બીકણ પરાધિન, બાયલાપણું તો આવીયું.

બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, મરદાઈ તત્વ ગુમાવીયું.
જે ક્ષુદ્ર જીવ આ જગતણુ, જન પાપ છુપાં આદરે
ને સાટે ધુળ લઈ, રિબાઈ કમોતે મરે.
હે નાથ અમ અંતર તણા, ઉદગાર આપ સ્વિકારજે.
બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ થવા, સહુને સુબુધ્ધિ આપજે;

૮૫ બ્રહ્મચારી દેવ છે :—

उर्ध्वरेता भवेद यस्तु देव ॥

જે પોતાનું વીર્ય નીચે જવા ન દેતાં, શરીરમાં શોષણ કરાવી ઉપર ચઢાવી ઉર્ધ્વરેતા થાય છે, તે દેવ જેવો પરાક્રમી બને છે.

૮૬ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, બુધ્ધિ અને પ્રકૃતિ ઉપર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલીજ, પ્રબળ અસર થાય છે.

જેવી રીતે છોડ જમીન અને પ્રકાશ સિવાય ઉછરી શકતો નથી, તેવીજ રીતે, **વીર્યરક્ષાને અભાવે, મનુષ્યની પ્રગતિ થતી નથી.** બ્રહ્મચર્ય, જીવનને પોષણ અને આરોગ્ય આપે છે. તે મનુષ્યનું ચારિત્ર ઘડીને અટકતું નથી પણ, તેની પ્રકૃતિ, અને બુધ્ધિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃતિઓ જેટલીજ પ્રબળ અસર કરે છે. યોગ્ય સમયે તેનો અંતરઆત્મા જાગૃત થાય છે, તેનું ચારિત્ર ઘડાય છે અને **દુનીયાનાં કાર્યો માટે તેને તૈયાર અને પાકટ કરે છે.**

રોમેશચક્રવર્તિ—

વીર્યના દુરૂપયોગ જેવું એકે દાંપત્ય પ્રેમઘાતક કાર્ય નથી.

લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી પતિપત્ની વચ્ચેનો પ્રેમ ઉત્તરોત્તર શીથીલ થઇ સંસાર દુખરૂપ બનાવે છે.

ડૉ. ગાઉલ્ડ એમ. ડી.

૮૮ ઇંદ્રે મહર્ષિઓને દુ:ખઘાતક બ્રહ્મચર્યનો જન-સમાજમાં પ્રચાર કરવા આપેલો ઉપદેશ—

ભ્રગુ, અંગીરા, અત્રી, વસિષ્ઠ, કશ્યપ, અગસ્ત્ય, પુલસ્ત્ય, વામદેવ અગ્નિ, ગૌતમ આદિ મહર્ષિઓને, ઇંદ્રે એક વખત ઉપદેશ કર્યો કે તપોધન ઋષિયો! સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્ય તમ અર્થાત, સર્વ પુણ્યથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળું બ્રહ્મચર્ય છે. આયુષ્યને આપવાવાળું, વૃધ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવાવાળું રોગોનો નાશ કરવાવાળું, મુખની કાંતીને તેજસ્વી બનાવવાવાળું મૃત્યુથી દુર કરનારૂં, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર, અને મનને સદા આનંદમાં રાખનાર, એવું એક માત્ર બ્રહ્મચર્યજ છે. તેને હે ઋષિઓ શ્રવણ કરી ધારણ કરો, તથા સનાતન બ્રહ્મચર્યનો પ્રજા સુખ માટે સંસારમાં પ્રચાર કરો,

૮૯ બ્રહ્મચર્યના જેવું આયુષ્યવર્ધક એકે રસાયન નથી—

વૈખાનસ, અને વાલખિલ્ય પ્રાચીન તપસ્વીઓએ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયન સેવી અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હતું, માટે આયુષ્યની વૃધ્ધીની કામનાવાળા પુરૂષોએ આ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયનનું, સેવન કરવું જોઇએ.

ચરક—

૯૦ યુધ્ધમાં, બ્રહ્મચારીયોની અલ્પ સંખ્યા, મોટી સેના ઉપર વિજય મળવે છે—

"ઇંદ્રિય સંયમ આદરી બ્રહ્મચર્ય પાળી, બળવાન અને વીર્યવાન બનો." આ ગુરૂ ગોવિંદસિંહની આજ્ઞા લોકોએ પાળવાથી મુગલના મોટા સૈન્યને પરાજીત કરી તેમની સહાય માગવા મુગલોને તેમજ ફરજ પાડી હતી.

શીખગુરૂગોવિંદસિંહ—

૯૧, યોગી સ્ત્રીસંગથી શીઘ્ર રોગી થઇ, મરણ પામે છે—

યોગીએ, કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ. કદી જો સ્ત્રી સંગ કરે તો, રોગી થઈ, શીઘ્ર મરણ પામે.

—સમાધિ સિદ્ધ હઠયોગી હરિદાસજી—

૯૨. બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે—

શરીરમાં વીર્યના સંચય અને શોષણથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિમાં અદ્‌ભુત વૃદ્ધિ થાય છે. **—ડૉ. ગોલ્ડ એમ. ડી.—**

૯૨. વીર્યના દુરૂપયોગથી, માણસ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઈ જાય છે—

જનસમાજનો મોટો ભાગ, વિષયવાસનાને આધીન થઈ વીર્ય રૂપી પ્રાણરક્ષક તત્વનો દુરૂપયોગ કરતો હોવાથી, તેની કાર્યશક્તિ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે. **—બરનાર્ડ મેકફેડન—**

૯૪. વીર્યરક્ષા, શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા દેતી ન હોવાથી બ્રહ્મચારી હંમેશ યુવાન રહે છે—

પ્રજોત્પાદક તત્વ—વીર્યમાં,—જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક સમૂહ રહેલો હોવાથી, તેની રક્ષાથી, શરીર ક્ષીણ થતું નથી. જ્યારે આ તત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે ત્યારે, જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થઈ, આરોગ્ય સુધરે છે. આંખો તેજસ્વી થાય છે, **ચાલ, સ્થીતિ સ્થાપક બને છે, શરીર યુવાવસ્થાનો દેખાવ દે છે, અને સ્ત્રી અને પુરૂષ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય મેળવે છે. —ડૉ. લેટસન એમ. ડી.**

૯૫ વીર્યના દુરૂપયોગથી, તમામ પ્રકારના રોગો ઉદ્દભવે છે—

જનનેન્દ્રિય અને પચનેન્દ્રિયના, બિગાડ સહગામી હોય છે. કારણકે, આ અવયવોનો, એક બીજા સાથે, નીકટનો સંબંધ છે.

સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ, પચનેન્દ્રિયના બિગાડથીજ, શરૂ થતી હોવાથી, વીર્યનો દુરૂપયોગ, આ રીતે સર્વ રોગનું મૂળ છે.

-ડૉ. કીલોગ એમ. ડી.

૯૬. વ્યાપારીક દ્રષ્ટિથી પણ, વીર્યનો વ્યય વિનાશકારક છે-

મનુષ્યોના મગજમાં ઠસાવવું જોઈએ કે, વિષયવાસના તૃપ્તિની, અલ્પજીવી ક્ષણોના ક્ષણભંગુર આનંદ પ્રાપ્તિ માટે, તેમને ઘણી ભારે, અને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. જો અન્ય પ્રમાણોથી, તેમના મનનું સમાધાન ન થતું હોય તો,-તેમને વ્યાપારિક દ્રષ્ટિથી, વીર્યરક્ષાનું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ. **પોતાના આરોગ્યનું ભંડોળ શૌર્ય, અને મનુષ્યજીવનને વ્યવહાર કાર્યોમાં વિજય અપાવનાર, જે કંઇ મૂલ્યવાન પદાર્થ છે, તેનો સ્ત્રીસંગથી વ્યય થઇ જાય છે.** અને તેનો, જરાપણ બદલો મળતો નથી. આ સત્ય હકીકત ધ્યાનમાં આવતાં, પોતાના અમૂલ્ય જીવનનાં ઉત્તમોત્તમ વર્ષો, તેમજ કીમતિ દ્રવ્યનો દુરૂપયોગ કરતાં, અનેક મનુષ્યો અવશ્ય અટકશે.

-ડૉ. લોરેન્ઝો એમ. ડી.-

૯૭ વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય તો,-વીર્યરક્ષા કરો-

સ્મરણશક્તિને વધારવી હોય, ચિત્તની ચંચળતા દૂર કરવી હોય, ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય, વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય, અને યાવત્ મોક્ષ સુખ મેળવવું હોય તો- **નિરંતર વીર્યરક્ષા કરો.** **-શ્રી. વિજય ધર્મસૂરિ-**

૯૮ ત્રીસ વર્ષના થાઓ ત્યાં સુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીપાનો, પાત થવા દેશો નહિ-

વીર્ય હાડકાંને મજ્જા સમાન છે, ભેજાંના માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, શ્વાસને મીઠાશ આપે છે અને જો તમારામાં

મનુષ્યત્વ હોય અને યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવા ઇચ્છા હોય તો, જ્યાં સુધી, પૂરા ત્રીસ વર્ષના થાઓ નહિ, ત્યાં સુધી, આ પ્રાણતત્વનું ટીપું પણ, બગાડશો નહિ. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી, લગ્નની પવિત્ર ગાંઠમાં જોડાયા પછી પણ, કેવળ પ્રજોત્પત્તિ કરવાના હેતુથીજ, વીર્યનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. લગ્નનો હેતુ, કેવળ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ નથી, પરંતુ, પરસ્પર પ્રેમ, નિત્ય સહવાસ, અને સદાચારી સંતતિની ઉત્પત્તિ, એ લગ્ન બંધનના પ્રાધાન્ય હેતુઓ છે.

ડૉ. કાઉ-એન. એમ. ડી.

૯૯. બ્રહ્મચર્ય ઘાતક, માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, બગલાની પેઠે નાશ પામે છે-

જે મનુષ્યોએ, બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું નથી, અથવા યુવાવસ્થામાં, ધન સંચય કર્યો નથી, તેઓ માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, વૃદ્ધ બગલાની પેઠે, નાશ પામે છે. —**બુદ્ધભગવાન**—

૧૦૦. શોણિતના સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી, થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ-

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના મીમાંસકો કહે છે કે-શોણિતનો સારાંશ જે વીર્ય તેજ નરનારીની જનનેન્દ્રિયોની શક્તિનું મૂળ ઉત્પાદાન કારણ છે. જેનું જીવન પવિત્ર અને નિયમિત હોય, એટલે કે જે સ્વેચ્છાચારી અને વ્યભિચારી ન હોય, તેના શોણિતના સારાંશરૂપ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. **તે વીર્યનું રક્ત પ્રવાહમાં મિશ્રણ થઇ મનુષ્યના મસ્તિષ્ક સ્નાયુ અને માંસપેશીઓ પુષ્ટ બનાવે છે.** પરિણામે આજ વીર્ય મનુષ્યને મનુષ્યત્વ સંપન્ન દઢકાય, તેજસ્વી, ઉદ્યમી, વીર્યવાન અને બળવાન બનાવે છે; પરંતુ, તેજ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ ન થાય અને સ્ત્રી-સંગ દ્વારા પતન થાય તો મનુષ્ય હીનવીર્ય, દુર્બળ, ચંચળ મતિ અને અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો થાય છે, તેની શારીરિક તેમજ માન-

સિક શક્તિ નિર્બળ થાય છે. ઇન્દ્રિયો સર્વ વિકૃતિ પામે છે. એટલે કે, **ચક્ષુ અને કર્ણેન્દ્રિયોની શક્તિ ઘટવા માંડે છે,** સ્નાયુની સ્ફુર્તિ અને રૂધિરાભિસરણની ગતિ મંદ થાય છે. ધાતુ દૌર્બલ્ય, મૂર્છા, ઉન્માદ, અને ઘેલછા જેવા ભયંકર અને દુઃખદ વ્યાધિઓને આધીન થઈ તે અકાળે મૃત્યુ પામે છે.

૧૦૦ અ. સ્ત્રીસંગના ત્યાગથી થતો કાળ–

સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવાથી, **શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે. અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે. -ડૉ નીકલસન એમ. ડી.–**

૧૦૧. કામજીત, સંસાર જીતે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે–

કામવિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે—અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસાર જીતે છે ને તરે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે; તેથી કામ ઉપર જીત મેળવવી, **એ સૌથી કઠણ વસ્તુ છે.**

–મહાત્મા ગાંધી–

૧૦૨ વિષયા સકતની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનિય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે–

કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળીને અને વિષયાસક્ત રહીને પ્રજોત્પતિ કરવામાં આવે તો હરેક જીવ દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાંસુધી દુઃખમાંજ ડુબ્યો રહે છે પાપી પિતાનાં પાપનું પરિણામ તેની પ્રજાને પણ ભોગવવું પડે છે અતિ અલ્પ સંખ્યામાં જ **મનુષ્યો પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે ઘણાખરા અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી અકાળે મરણ પામે છે ભર યુવાવસ્થામાં પણ અસંખ્ય મનુષ્યો ક્રમશ મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે આ સર્વ ઉપાધીઓનુ મૂળ–વીર્યના થતા નાશમાં રહેલું છે. –ડૉ રેશ–**

૧૦૩. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરનેજ નવું જીવન અર્પણ કરે છે.–

વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો **તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે** છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે આતત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની **વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય તે અને શરીર મન બુદ્ધિ તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે**

–ડૉ. લોરેન્ઝો–

૧૦૪ શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીયાળને, ગતિ આપનારી કમાનની જરૂર છે તેટલું જ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.–

અચિંત્ય અને અદ્‌ભૂત પરાક્રમો કરવા માટે જોઈતી અનુપમ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પ્રશંસનીય સદ્‌ગુણો અને દીર્ઘાયુષ્ય કેવળ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો **તમારા જીવનની બ્રહ્મચર્ય રૂપી ધોરી નસ કાપી નાંખશોતો** તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓની પાયમાલી થઈ તમે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો અને અધોગતિના ઊંડા ખાડામાં સપડાયા કરશો.

–પ્રો. કૃશ્નરાવ–

૧૦૪ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શીક્ષા કરે છે તેટલી સખ્ત શીક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી.–

આરોગ્ય શાસ્ત્રને લગતા જે અડગ અને અચળ કાયદાઓ કુદરતે ઘડ્યા છે તેનો જે મનુષ્ય ઉદ્ધતાઇ ભરેલી બેપરવાઇથી ભંગ કરે છે તે દરેક ભંગ માટે કુદરતે અવશ્યની શીક્ષા ફરમાવી છે આ તમામ કાયદાઓનું કુદરતે રક્ષણ કરેલું છે સ્ત્રી **સંગ પ્રજોત્પતિ માટે જ થવો જોઇએ** એજ કુદરત ના મુખ્ય કાયદો છે તે કાયદાના ભંગ કરનારને **જેટલી સખ્ત ત્રાસદાયક અને ત્વરિત શીક્ષા ભોગવવી પડે છે તેટલી અન્ય કુદરતના કાયદાના ભંગ કરનારને ભોગવવી પડતી નથી**

—ડૉ. કાઉઅન. એમ. ડી—.

૧૦૬ આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ છે

જેમ ઝેર વીગેરે ઉપાયોથી જીવનનો અકાળે અંત આણનાર મનુષ્ય આત્મઘાતી કહેવાય છે તેમ બ્રહ્મચર્યના ભંગ કરી અલ્પાયુષ્યી થનાર માણસ પણ આત્મઘાતી કહી શકાય આપઘાત કરનાર પોતેજ મરે છે પરંતુ વીર્યનો દુરૂપયોગ કરનાર **પોતે નિર્બળ બને છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની ભાવી સંતતિ પણ નિર્બળ અને રોગગ્રસ્ત બનાવે** છે.

૧૦૭ એકવાર પણ વિષયતૃપ્તિ કર્યાથી જીતાત્મા મટીને કામદાસ બનાય છે

બ્રહ્મચર્યમાં સ્વાસ્થ્ય છે અસંયમથી અનેક રિપુઓને આમંત્રણ મળે છે બ્રહ્મચર્યનો પહેલીવાર ભંગ કરનાર યુવાન ભલે સમજે કે તે ઘડીકની ગમ્મત કરી લે છે પણ તે તો **ચૈતન્યની બાજી ખેલે** છે એ જીવન શકિતનો એક વાર નાશ કર્યા પછી **ફરી ફરીને તેની ઇચ્છા પ્રગટે** છે અને તે જીતાત્મા મટીને કામદાસ બને છે **અનેક ખીલતા જીવનો આમ એકવાર અજાણ્યેબ્રહ્મચર્યભંગ કર્યાથી ધુળમાં મળ્યાં છે.**

૧૦૮. બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ ક્લેશથી ઘેરાએલો રહે છે.

જેના શરીરમાં બિંદુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે જેવી જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે **બ્રહ્મચર્ય રહિત પુરૂષ અસિદ્ધ જાણવો તે જન્મ મરણમાં ઘેરાયેલો નેસર્વ ક્લેશમાં ડુબેલો** રહે છે -**અમૃત સિદ્ધ**-

૧૦૯ વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે

વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યોગવિત્ત મૃત્યુ ને જીતે છે વીર્યના પતનથી મરણ થાય છે અને વીર્યના ધારણથી જીવન છે વળી વીર્ય ના ધારણથી યોગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે જ્યાંસુધી દેહમાં બિંદુ સ્થીર છે ત્યાંસુધી કાળનો ભય ક્યાંથી! મનુષ્યનું વીર્ય **ચિત્તને આધિન છે ને જીવિત વીર્ય ને આધિન છે** માટે શુક્ર તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

—**હઠયોગ પ્રદીપિકા**—

૧૧૦. પ્રકૃતિ દેવી ને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

પ્રકૃતિ દેવી શોણિત સારાંશ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી તે વીર્ય વડે મનુષ્યની બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ કરે છે અને તેના જ્ઞાન-તંતુઓ અને સ્નાયુઓને વિશેષ સુદૃઢ અને બળવાન બનાવે છે

—**ન્યુટન**—

૧૧૧. સૌથી શુદ્ધ રકતના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ચિકિત્સકો કહે છે કે નરનારીને ઉત્પાદક શકિત આપનાર વીર્ય એ શુદ્ધમાં શુદ્ધ

શોણિતનું મૂલ્ય છે શુદ્ધ અને નિયમિત જીવનમાં તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને રક્તાભિસરણમાં મળી જઈ તીવ્રમાં તીવ્ર બુદ્ધિદાયક થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ બનાવે છે. **મનુષ્યના પ્રાણતત્વ વીર્યનું પુનઃ શોષણ થઈ તે શરીરમાં રગેરગ પ્રસરીજાય તો તે મનુષ્યને અત્યંત તેજસ્વી. દૃઢકાય અને પરાક્રમી બનાવે** છે પરંતુ જો કામાસક્તિમાં તેનો દુર્વ્યય થઈ જાય તો તે દુર્બળ અશક્ત વિષયાસક્તિનો દાસ અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો અને જ્ઞાનતંતુઓના ભયંકર રોગોનો ભોગ થાય છે **વીર્યનો દુરૂપયોગ ચાલુ રહે તો ઉન્માદ વાયુચલછા અને અંતે મૃત્યુ આવે** છે.

-ડૉ. નીકલસન. એમ. ડી.-

૧૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલનમાં, સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે-

બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષ જ. પોતાના આત્માની, જન્મ-મરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે. તેમજ, જેને મૌન કહે છે તે પણ. બ્રહ્મચર્ય જ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્ય વડેજ, અધિકારી પુરૂષ, પોતાના સ્વરૂપને જાણીને, હૃદયમાં મનન કરે છે.

-છાંદોગ્યપનિષદ-

૧૧૩. મનુષ્યે, વીર્ય અને જઠર બન્નેનું, સંરક્ષણ કરવું જોઈએ-

अग्नि मूलं बलं पुंसां
रेतो मूलं च जीवितं ॥
तस्मात्सर्वं प्रयत्नेन
वन्हि शुक्रं न क्षयेत् ॥ **-આયુર્વેદ-**

મનુષ્યના શરીરના બળનો આધાર જઠરાગ્નિ પર છે. અને **જીંદગીનું મૂળ, વીર્ય** છે. માટે મનુષ્યોએ, અનેક પ્રયત્નોથી, જઠરાગ્નિનું અને વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. **-આયુર્વેદ-**

૧૧૪. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચ આસનેથી પાડીને, પિશાચ બનાવી લે છે—

વનસ્પતિ અને પશુપક્ષીઓમાં, પ્રજોત્પતિના હેતુ માટે જ, સ્ત્રીસંગ કરવા માટેની ઇશ્વરઆજ્ઞાનું, અક્ષરે અક્ષર પાલન થાય છે. પરંતુ, મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે, જે, સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી, છતાં, અત્યંત પવિત્ર જનન શક્તિનો દુરૂપયોગ કરીને, પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચઆસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી દે છે. અને પછી જ્યારે વખત હાથથી જતો રહે છે, ભયંકર કુકર્મોનાં બિહામણાં પરિણામો, આંખો સામે નાચવા માંડે છે, ત્યારે, માથું પટકી પટકીને રડે છે. **"સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર"**

૧૧૫. કુચેષ્ટાથી ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે—

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન દૃષ્ટિએ જનન ગ્રંથિઓને, સબળ રાખવી એજ છે. બ્રહ્મચારીએ જનન ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવનો (વીર્યનો) સંયમ કરવો જોઇએ. કારણ એથી, આયુષ્ય તથા આરોગ્ય બંન્નેનો લાભ થાય છે અને કુચેષ્ટાઓથી, ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે. **—સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર—**

૧૧૬ મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનાર બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી——

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, આપણે આપણા હાથેજ પોતાની ઇમારતની આધાર શીલાને, હલાવી નાખીએ છીએ. આત્મિક અધઃપતનના ખાડામાં કુદી પડીએ છીએ જાણી જોઇને. મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ. આપણે આપણી હત્યા જાતેજ કરીએ છીએ આત્મઘાતો મૂર્ખતાની પરિસીમા છે. સર્વનાશ અને ને પણ પોતાના હાથેજ !!! શું પરમાત્માના રાજ્યમાં, આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે! **સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર—**

૧૧૭ બ્રહ્મચારી સદા યુવાન ને હૃષ્ટ પુષ્ટ રહે છે—

સ્ત્રી સાથે, સંયમમાં રહેનારો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શ
હૃષ્ટ પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને છે એને સત્વર વૃધ્ધાવસ્થા આ
નથી અને વૃધ્ધ થવા છતાં, એ યુવાવસ્થાનો આનંદ ભોગવે
કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષ
અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોઇ શકે?

મહર્ષિચરક

૧૧૮ બ્રહ્મચારીનાં પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતા વર્ણન—

(રાગ—શા માટે શ્રમ કરે સતિ તુજ,પતિ ભક્તિ સાચી)

બ્રહ્મચર્યના બ્રહ્મતેજને, કોણ શકે માપી રહ્યું બ્રહ્માંડ તે વ્યાપી. બ્રહ્મ

સાખી

બ્રહ્મચર્ય પ્રતાપથી, પામ્યો સાગર જંગ.
સીતા શોધ જઇને કરી.જય જય જય બજરંગ:
મહાબળ બળવંત્ કહાયો. લંકાગઢ પાવક જગાવ્યો.
વીરહાક વગડાવી. માર્યો કુંભકર્ણ પાપી. અમર
અમર કીર્તિ જગે સ્થાપી. બ્રહ્મ

સાખી

વનમાં વલ્કલ ધારીયાં, ભ્રાત રઘુવીર સાથ.
ચૌદ વર્ષના વ્રતવડે.રોળ્યો રાવણ બાળ.
મેઘનાથ મહા જોધ ગણાયો,અન્ય કોઇથી જે ન હણાયો,
બ્રહ્મચારિએ, એકજ ક્ષણમાં, હણ્યા દુષ્ટ પાપી.
અસુર ગણ, સર્વ સંતાપી. બ્રહ્મ

સાખી

બ્રહ્મચારિ જે બાલથી, ભીષ્મ પીતામહ નામ,
ભારત યુધ્ધ મચાવીયું. થક્યા કૃષ્ણ સમાન

સોહ્યાણુ, શય્યા શોભાવી, બ્રહ્મચર્યનો પાઠ ભણાવી.
મૃત્યુને વશ કીધું જેણે, કષ્ટ સર્વ કાપી.
રચ્યું તે નામ અધ્યાપી. બ્રહ્મચર્ય.

સાખી

બ્રહ્મચર્ય તે બ્રહ્મની, જ્યોતિ ઝળહળરૂપ,
જ્ઞાનથકી, પ્રગટાવીને, શોધ્યો અમૃત કૂપ.
શાંતિ શૌર્યનો, માર્ગ બતાવે મોક્ષ પ્રાપ્તિએ વ્રતના પ્રભાવે,
દે સ્વાતંત્ર્ય, પરાધિનતાની સાંકળ ને કાપી,
વિજય મૃત કંઈ અભય આપી, બ્રહ્મચર્ય.

૧૧૯ બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પ્રભાવથી, શત્રુ મિત્ર થઈ મન વાંછનાઓ સિધ્ધ થાય છે—

શીયળના પ્રભાવથી, મનુષ્યને. અગ્નિજળરૂપ થાય છે, સર્પ માળારૂપ થાય છે. વ્યાઘ્ર. હરણરૂપ થાય છે. દુષ્ટગજ, અશ્વરૂપ થાય છે. વિષ. અમૃત સમાન થાય છે. વિઘ્ન ઉત્સવરૂપ થાય છે, શત્રુ. મિત્રરૂપ થઈ જાય છે. સમુદ્ર. ક્રિડારૂપ થઈ જાય છે અને અટવી પોતાના ગૃહરૂપ થાય છે. સુભાષિત રત્નભાણ્ડાગાર.

૧૨૦ સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ, એ મોહની અત્યંત આંધળી દશા છે--

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે નવ દસ માસ સુધી નાનાં પ્રકારનાં કષ્ટો વેઠવાં પડે છે. પ્રસવસમયે, મરણભય સુધીનાં, અસહ્ય સંકટો, ધોળે દિવસે તારા દેખાડે છે. આવા દુઃખના જાત અનુભવ થયા છતાં, તેને તેજ રસ્તે સ્ત્રીઓના મનનું વલણ રહે છે તેજ કારણથી તેમને બેગમ—ગમ વગરની કહેલી છે છોકરાંને ધવરાવી, મળમૂત્ર સાફ કરી ઉછેરી મોટાં કરવાની આપદા પણ સ્ત્રીઓને વિષયવાસના તરફ તિરસ્કાર ન લાવે. અગર તેઓ વ્યભિચારની દુર્દશામાં ફસાય તો તે મોહની અત્યંત આંધળી દશા સમજવી.

પુરૂષોને આવાં કષ્ટો વેઠવાં પડતાં નહોવાથી, તેઓ સ્ત્રીઓની પ્રત્યે આવું વર્તન રાખે છે જો તેઓ યમ નિયમાદિક પાળે તો સ્ત્રીઓની અધમ દશા થાય નહિ. —સદ્‌ગત્ વાડીલાલ શાહ

૧૨૧ સંસારમાં કામ વેરી છે--

પાપમાં પ્રેરનારો કામ છે. કામજ ક્રોધરૂપ છે. તે રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયો છે, તથા તે મોટો આહાર કરનારને ઉગ્ર છે માટે તેને સંસારમાં વેરી રૂપ જાણવો ગીતાંય. ૩૭,

૧૨૨ કામજીત પુરૂષ પ્રભુ તુલ્ય છે—

નારી નયન શર જાકો ન લાગા,
ઘોર ક્રોધ તમ નિશિ જોહી જાગા;
લોભ પાશ જોહી ગલે ન બંધાયા,
સોનર, તુંમ સમાન, રઘુરાયા.

—તુલસીદાસ—

૧૨૩ કામ જીતવો બહુ કઠણ છે--

એકલશૃંગી વનમાં મારે, શંકર નેજાધારી
બંડ બંડ પાંખરીયે લુંટે, રૈયત કોન બિચારી

૧૨૪ દુષ્ટ કામ જીતવા સારૂ પુરૂષોએ સાવચેતી રાખવી—

કામને દુષ્ટ જાણી સ્ત્રી પુરૂષ, બન્નેએ બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એક બીજાથી અષ્ટ પ્રકાર દૂર રહેવાય તોજ કામ નામનો મહાબળવાન વેરી હણી શકાય. સ્ત્રીઓના સંગથી મનની ચંચળતાને લીધે કામવાસના જાગ્યા સિવાય રહેતી નથી. મૈથુનગ્રંથિ થીજ આ જીવની ઉત્પતિ થઇ છે એટલે છેવટ સુધી જીવની એ પ્રબળ વાસના છુટતી નથી.

—શ્રીમાન સ્વામીનારાયણ—

૧૨૫. બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તો તપ કરવું જોઇએ–

બ્રહ્મચર્ય છે બ્રહ્મસ્વરૂપ, કહ્યું સનત સુજાતે અનુપ
અષ્ટાંગ યોગ અભ્યાસ વિના, ઉંડે અંતર ઘાટ નવિના
શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય જેને નવ પળે, માટે જરૂર તપ કરવું સઘળે
કામ રૂપ જે શત્રુ જીતાય, જેને સ્ત્રી સંગનો ત્યાગજ થાય
નારી વિષેનો સંકલ્પ ત્યાગી, રહેવું પ્રભુ પદમાં અવિનાશી

–નિષ્કુલાનંદજી–

૧૨૬. વીર્યનાશ કરવા જેવી એકે બીજી મોટી મૂર્ખાઇ નથી–

સ્ત્રી સાથે સંયમમાં રહેનારો દીર્ઘાયુ ભોગવે છે. શરીરે સુંદર અને રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે. એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને વૃદ્ધ થયા છતાં યુવાવસ્થાનો આનંદ અનુભવે છે. કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે, એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોય !

૧૨૭. મરણોન્મૂખ થયેલ મનુષ્યને પણ બ્રહ્મચર્ય બચાવે છે—

કદી, કોઇનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ ગયું હોય, કદાપી તે મરણોન્મૂખ થઇ ગયો હોય, તો પણ, તેને બ્રહ્મચર્ય આ આફતમાંથી બચાવે છે. અને, સો વર્ષ જીવે, એટલો બળવાન બનાવે છે.

અથર્વ ૩: ૧૧: ૨

૧૨૮, બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર જાય છે—

બ્રહ્મચર્યના તપથી, દેવ, મૃત્યુને હઠાવે છે. ઇંદ્ર, બ્રહ્મચર્ય દ્વારા, નિશ્ચય દેવનું તેજ વધારે છે.

–અથર્વ ૧૧ ૭ ૧૯

૧૨૯. ઉર્ધ્વરેતામાં, દૈવીશક્તિનો સંચય થઇ, તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે.–

જેવીરીતે પાણીની બળવાન વરાળ. સામાન્ય પ્રસંગોમાં ઉડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે. તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ, જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે રેલગાડી, મીલો. અને આગબોટ વિગેરે ચલાવી, ભગીરથ કાર્યો કરી શકે છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇશકીએ છીએ; તેવીજ રીતે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યપાળી, આપણા અદ્ભુત શરીર યંત્રદ્વારા વીર્યરૂપી મહાબળવાન ચૈતન્યનો, વિષયભોગી નિવૃત્ત થઇ, કોઇપણ સ્ત્રીસંગ કરી, વ્યય ન કરતાં, ઉર્ધ્વરેતા બની, શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તો, તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરેછે.

૧૩૦. ઈશ્વરે મનુષ્યનેજ વીર્યનીગતિ ફેરવવાની શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષીની માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો જોઈએ નહિ––

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, વીર્યની ભૌકિતક શક્તિને, સાધનાથી, આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે. પ્રાણી જગતમાં કામભાવ એક અત્યંત ઉગ્ર, ઉત્કૃષ્ટ શક્તિની ધારા છે કે જેની ગતિને, પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. હલકાં પ્રાણીઓ ફક્ત પોતાના જેવાં અન્ય પ્રાણીજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યનેજ કૃપાળુ પરમેશ્વરે, એવી અદ્ભુત શક્તિ આપી છે કે, જેના વડે, તે, આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી, વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી, અલૌકિક આધ્યાત્મિકબળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવીશક્તિનો મનુષ્ય ઉપયોગ ન કરી શકે, અને હલકાં પ્રાણીનીપેઠે તેનો કેવળ કામાસક્તિમાંજ ઉપયોગ કરે તો તેનો મનુષ્ય જન્મ તરીકેનો ફેરો ફોગટ જાય છે.

૧૩૧. વીર્યવ્યય આયુષ્ય ઘાતક છે–

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે, જાગૃત કે સ્વપ્ન, ગમે તે અવસ્થામાં, ગમે તે હેતુથી થયેલ, કે કરેલ વીર્યવ્યયથી, જીવનનો અવશ્ય ઘાત થાય છે.

૧૩૨. અણિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે–

અણિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે, ન જેનું વીર્યનું બિંદુ
અતુલબલીતે, પ્રચંડ કાર્યો, કરતાં, પ્રગટાવે સુખસિન્ધુ

–શ્રી બુદ્ધિસાગર સૂરિજી–

૧૩૩. પાણીના વેગથી જેવીરીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરીશકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા, વીર્ય સંચય કરી, અતુલશકિત મેળવી શકાય છે–

જેવીરીતે પાણીનું ઉંચેથી પડવું, એ પાણીનો વેગ જ છે, પરંતુ તેજ વેગનો યંત્રદ્વારા, વિધ્યુતનો અસીમભંડાર ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી, ઘણાંજ ઉપકારક અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યો કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે વીર્યનો કદીપણ પાત ન કરતાં, સર્વદા તેનો શરીરમાંજ સંચય કરવામાં આવે તો, તેનાર્થીપણ, વિધ્યુતના જેવી અનુપમ અને અતુલ શકિતઓ પ્રાપ્ત થઈ, સામાન્ય મનુષ્યથી કદી થઈ ન શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

૧૩૪. વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયા છતાં, વીર્યનાશ કરેજનાર મનુષ્ય. અગ્નિમાં પડી બળીમરતાં પતંગીયાં જેવો પામર છે–

મનુષ્યજેવો બુદ્ધિમાન પ્રાણી, વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયાં છતાં, ફરીફરી વીર્યનાશ કરેજ જાય તો, દીવાના ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ઝંપલાઈ

પ્રાણીઓનાં, બુદ્ધિહીન અધમ પતંગીયાં, અને આવા વખતોવખત ઠોકર ખાતા છતાં, સમજણ ન આવેલ મનુષ્યોમાં શો ફેર!

૧૩૫. કામીમાણસ ધર્મ પાળીશકતો નથી–

રામ ત્યાં નવ કામ ભાસે. કામ ત્યાં નહિ રામ
તુલસી દોનો ના રહે, રવી રજની એક ઠામ.

–તુલસીદાસ–

૧૩૬. બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે–

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ રહેલો છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માગે તે એકેએક કાર્યમાં સંયમ સાચવે અને નમ્ર રહે.

–માહાત્મા ગાંધી–

૧૩૭. કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન–

આત્મનિષ્ઠા અતિદ્દઢ હોય, અને અષ્ટપ્રકારે બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ આદિક જે પંચ વર્તમાન તેને દ્દઢ કરીને પાળે, ને ભગવાનનો મહીમા અતિશે સમજે એથી કરીને કામનું મૂળ ઉખડી જાય છે. કામનું મૂળ ઉખડી જાય તો બ્રહ્મચર્યાદિક નિયમમાંથી કોઈ રીતે ડગે નહિ અને અતિશે કામનું મૂળ ઉખાડયાનો તો ઉપાય એ છે કે ભગવાનનો મહિમા સારીપેઠે સમજવો.

–શ્રીમાન્ સ્વામીનારાયણ–

૧૩૮, મહાન પુરૂષ કોણ થઈ શકે?–

ગુપ્ત અવયવો અને જીભ એ બે ઉપર કાબુ રાખતાં જે માણસ શીખ્યો નથી તે માણસ કોઈ દિવસ સાચો વિજેતા મહાન પુરૂષ વિચારક રાજનેતા કે મસ્ત યોગી થવાને લાયક નથી.

–વાડીલાલ શાહ–

૧૩૯, કામ દુર્જર છે છતાં જીતી શકાય છે

કામ વાસનાનો સમૂળો લોપ કરવો એ જો કે સાધનાનું એક મુશ્કેલ અંગ છે પરંતુ તે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે માટે લાંબોકાળ લાગશે એમ સમજી સાધકે તે માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ. અધ્યયનના કઠણ રસ્તામાં પ્રસંગોપાત આવતાં, સ્વપ્નાં જેનો ભંગ કરે છે એવી વ્યવહાર પુરતી મુક્તિ ઘણાઓએ મેળવી છે.

—મહાત્મા અરવિંદઘોષ

૧૪૦. જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શકિતનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે.

ગુપ્ત અવયવોની ક્રિયા શરીરના તમામ બંધારણ અને તંદુરસ્તી ઉપર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર nervous system સાથે તે અવયવો નો સંબંધ છે શરીરમાં ચાલતી કોઇપણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શકિતનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો વ્યય કરવો પડતો હોય અર્થાત ખાધેલા ખોરાકમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શકિતનો વ્યય થાય છે એટલો વ્યય અન્ય કોઇપણ શારીરિક ક્રિયાથી થતો નથી આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે એ પ્રાણ પોષક તત્વની જાળવણી રાખશે જેટલે દરજ્જે તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શકિતનો સંગ્રહ થશે અને વધારો થશે. આ સંગ્રહ થયેલી અને વધેલી જીવન શકિતને ચાહે તો તે દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં ફતેહ મેળવે) અગર સમાજનેતા કે દેશનેતા થવામાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવે) અગરતો અંગ બળના અદ્ભુત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનીયાના

મલ્લોમાં અજીત સરદાર ગણાય અગરતો વિશ્વના ચમત્કારો નાં મૂળ શોધવામાં ખર્ચે અને (મહાન્ વિચારક કે યોગી તરીકેનો ગુપ્ત આનંદ ભોગવે) અગરતો તે તંદુરસ્ત પત્નિની વધારેમાં વધારે ઉલ્લાસની મિનિટોમાં પોતાના કરતાં વધારે સમર્થ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ "શકિત" ની ભાવનાનો મૂર્તિમંત દાખલો રજુ કરે.

–શ્રી. વાડીલાલ શાહ

૧૪૧. મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી.

સુખે કરે સુંદરી સંભોગ અંતે દેહે વળગે રોગ આવે યમ સ્વારીનો જોગ તોપણ છોડે નહિ ઢોંગ

ચંપટપંચરિકા સ્તોત્ર શ્રીમદ શંકરાચાર્ય

૧૪૨. વીર્યની મહત્તા

વીર્ય દુનિઆની અમૂલ્યમાં અમુલ્ય ચીજ છે ખુદ ખુદાઇ અસ્તિત્વ છે રે! આપોઆપ ઇશ્વર છે એ ઇશ્વરથી ભલે સુંદર સૃષ્ટિ થાય પણ એનો દુરુપયોગ કરનાર કદાપી સહીસલામત બચી શકશે નહિ

૧૪૩. પૂર્ણ પાપીઓ વિષયાસકત હોય છે,

નરનારી થાય હેરાણ જેને વિષયસાથે બાંધ્યા પ્રાણ
એમ દુઃખ પામે નિશદિન આપ જેણે કર્યા પૂરણ પાપ

નિષ્કુલાનંદ

૧૪૪, સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો એ બાબતમાં વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી

યાદ રાખજો કે શરીર બળમાં એકકો ગણાતા મલ્લોને ઇર્ષ્યા ઉપજાવે એવી કાર્તિ મેળવવા તેમજ જાળવી રાખવા ખાતર

સ્ત્રી સુખનો સદંતર ભાગ આપવો પડે છે મહાન્ રાજદ્વારી વિચારક ધર્મગુરૂ કે આધ્યાત્મિક બનવામાં સુખ સમજનારા મનુષ્યો તમે માનેલું એ મહાન સુખ શું તમે સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વગર કે એ બાબતની વધુમાં વધુ મિતવ્યયતા વિના મેળવવાની આશા કદાપિ રાખી શકો ! લક્ષબિંદુ જેટલું ઉચું તેટલાં તેમાં જોખમો અને સંકટો વિશેષ અને જોખમો અને સંકટોમાં ટકી રહેવા માટે સાહસ શૌર્ય અને શક્તિની ખાસ જરૂર પડે એ પણ દેખીતું છે. અને એ સઘળું ઉભરાઇ જતાં વીર્ય અને સુરક્ષિત સંયમ વગર કોઇકાળે બને તેમ નથી.

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ

૧૪૫. રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે

રેતસનું—વીર્યનું—જે તત્વ રતિઉપજાવવામાં કામ લાગે છે તે તત્વ ઉર્ધ્વગતિ થવાથી, પ્રાણ, મન અને શરીરની શક્તિઓને પોષણ આપનાર એક અગત્યના અન્ય તત્વમાં પલટાઇ જાય છે એ રીતે આર્યોનો બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર પરિણામે તે માટે તેની ઉર્ધ્વગતિ કરાવવાનો આદર્શ સપ્રમાણ કરે છે

—મહાત્મા અરવિંદઘોષ

૧૫૬. વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઇ છે

પોતાની ભ્રષ્ટ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે સ્ત્રીનો દુરૂપયોગ કરનાર પતિ વિશ્વનો અપરાધી છે સમાજને કંગાલ બનાવવાનો ગુનો કરનાર છે રે ? પોતાનું પોતાના નામ માત્ર માનેલી પત્નિનું અને પોતાની ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઇ છે

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ

૧૪૭. જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે

એવું પણ શાસ્ત્ર કથન છે કે જેમ દેવનો દરજ્જો મોટો તેમ તેમનામાં કામભોગ ઓછો તે એટલાસુધી કે અમુક દેવો તો ફક્ત સ્ત્રીના વિચાર માત્રથી સંતોષ પામે છે માણસ જેમ સ્ત્રી સમાગમમાં વધારે મિતવ્યયી તેમ વધારે તાકાતવાળો હોય છે એવું જાણનારા બુદ્ધિશાળી દેવો-સ્ત્રી સમાગમથી તદન દૂર રહી શકે છે ને દેવોને હરાવનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલ યોગીઓ તો સ્ત્રી વિચારથી Emotion માત્રથી પરહેજ રહેતા ખરૂં કહીએ તો સંગ્રહ થયેલી વીર્યશક્તિ એજ દેવપણું દેવત્વ છે અને દેવત્વનો સારામાંસારો ઉપયોગ એ જગકલ્યાણકારી કાર્યો કરવામાં કરવો એજ ખરૂં કર્મ યોગીપણું છે

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૮. વિષયસુખ ભોગવવાથી ક્ષયરોગ થાય છે

વળી જે જન ચિંતવે નારી, વિષય સુખ નમેલે વીસારી
તે નર ક્ષયરોગથી ખવાય, એવું નારી ચિંતવ્યાનું ફળ થાય

—નિષ્કુળા નંદજી

૧૪૯ ગુપ્ત અવયવો તનુમંદિરમાં અત્યંત અગત્યના હોવાથી તેમનો દુરપયોગ ન કરતાં કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઇએ

એાહ નિર્માલ્યતા! ઓહ આજના જમાનાની કૃત્રિમ શરમ? પૂર્વના બળવાન આર્યોએ લિંગની પૂજા દાખલ કરી તેનો દુરપયોગ થવા ન પામે (સામાન્ય જેની પૂજા થાય તેના તરફ બહુમાન હોયજ અને એ બહુ માનને લીધે પૂજા પાત્રનો દુરપયોગ કે અપમાન થવા પામે નહિ ખુદ જૈનોમાં પણ બળવાન પૂર્વાચાર્યોએ તિર્થં

કરેાનેા ઇતિહાસ લખતાં તેમના ગુપ્ત અવયવેાનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં શરમ માની નથી માણસ જેમ જેમ વધારે ને વધારે નાજુક થતેા ગયેા તેમતેમ શરમાળ બનતેા ગયેા અને આશ્ચર્ય તેા જુએા કે જે અવયવેા ને, જે ક્રિયાને "શરમગ્રસ્ત વિષય" તેણે માન્યા, તેજ અવયવેા અને તે સબંધી વિચારેામાં અહેાનિશ રચ્યેા પચ્યેા રહેવામાં તેને શરમ આવતી નથી! મનુષ્ય શરીર એ દેવ મંદિર છે ગુપ્ત મનાયેલા અવયવેા એમના સહકારી અમલદારેા કાર્યવાહકેા છે કેાઇ અવયવ નાપાક—અપવિત્ર નથી અને કેાઇ અવયવ માટે મનુષ્યે શરમાવું જોઇતું નથી. શરમાવવું જોઇએ માત્ર અવયવેાના દુરૂપયેાગ માટે અવયવેાના કદરૂપાપણા માટે, કે કમજોરી માટે, કે જે કુરૂપતા અગર કમજોરી, તે દેવેાના અવિનય, દુરૂપયેાગ કે અપમાન. કરવાથી જ ઉદ્‌ભવે છે. કયા વર્તનથી દેવેાનું અપમાન કે અવિનય થયેા ગણાય તે જે માણસ જાણતેા નથી તે કયા વર્તનથી દેવેાનું બહુમાન, વિનય; કે ભક્તિ થાય છે તે પણ જાણી શકતેા નથી.

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ—

૧૫૦. બ્રહ્મચારીયેાની સંયમશક્તિ પ્રમાણેનેા ગુણાનુક્રમ—

(૧) જે પુરૂષને એકાંતમાં પણ સુંદર સ્ત્રીનેા સમાગમ થાય, છતાંપણ, જે નિશ્ચલ રહે તેને ઉત્તમ બ્રહ્મચારી જાણવેા.

(૨) જે પુરૂષ કદાપી સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં દેખી જાય, તેમ છતાં જેમ પશુને ઉઘાડાં દેખી ક્ષેાભ થતેા નથી તેમ જેના મનમાં વિકળતા આવે નહિ અને તે સ્ત્રીમાં તેનું ચિત્ત ચેાટી જાય નહિ તેને મધ્યમબ્રહ્મચારી કહેવેા.

—શ્રીમદ્ સ્વામીનારાયણ—

૧૫૧ વીર્યના દુર્વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે--

અફસોસ! યુવાનો જાણતા નથી કે વૃદ્ધાવસ્થા પણ આવવાની છે અને તે વખતને માટે શક્તિઓનો સંગ્રહ અનિવાર્ય છે તેઓ જાણતાં નથી કે એક વખતની ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે અગર જેના પિતા તરિકે પોતાને જાહેર કરતાં શરમાવું પડે એવી સંતતિ ઉત્પન્ન કરનાર થઈ પડે છે. અને એક પછી એક એમ એવા ઘણા માણસોની એક બુલોને પરિણામે લાંબે સરવાળે એક આખી જાતિ નિર્માલ્ય થઈ સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ગુલામીમાં સબડે છે. **—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ—**

૧૫૨. સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવ જાતિ સામે કરેલું પાપ છે--

પ્રાચિન સાહિત્યે નકામા વીર્યક્ષય તરફ જે ઘૃણા બતાવી છે તે અજ્ઞાન જનિત વહેમ નોહતો. કોઇ ખેડૂત, જો પોતાની પાસેનું સારામાંસારૂં બી, પથરાળ જમીનમાં વાવે, અથવા તો કોઈ ખેતરનો માલિક પોતાના સુંદર માટીવાળા ખેતરમાં વાવવા માટે સારી જાતનું પણ ઉગી ન શકે એવું થઈ ગયેલું. બી લે, તો તેને શિં આપણે શું કહીએ? ઈશ્વરે પુરૂષને બારેમાંબારે બી ની (વીર્યની) અને સ્ત્રીને આ ધરણીતલ પરની સારામાં સારી માટી કરતાં ફળદ્રુપતામાં ચડી જાય એવા ખેતરની, બક્ષીસ કરેલી છે. પુરૂષ, જો પોતાની મોઘામાં મોઘી સંપત્તિને વેડફાઈ જવાદે તો એ એની નરી બેવકુફાઈ જ ગણાય. તેણે તો, **પોતાની પાસે પાણીમાં પાણીદાર મોતી હોય, તેની સાચવણી કરે તેના કરતાં વધારે કાળજીથી આ સંપત્તિની** (વીર્યની) રક્ષા કરવી જોઇએ. અને એજ પ્રમાણે જે સ્ત્રી આ બીને પોતાના જીવોત્પાદક ખેતરમાં વેડફાઇ જવાના ઇરાદાથી પડવા દે,

એ સ્ત્રી પણ બારેમાં બારે બેવકુફી કરે છે. એ પુરૂષ, અને સ્ત્રી બંન્ને, ઈશ્વરે આપેલ અમૂલ્ય ધનનો દુરૂપયોગ કરવા માટે, ગુનેગાર ગણાશે. કૃત્રિમ ઇલાજોના હિમાયતીઓ, હિંદુસ્તાનના યુવક વર્ગની મોટામાં મોટી અસેવા એ કરે છે કે, મારી દૃષ્ટિએ, જે ઘાતક અને ખોટા આદર્શો છે, તે તેમના મનમાં ભરે છે. હિંદુસ્તાનનાં યુવક યુવતીઓ જેમના હાથમાં, દેશનું ભાવિ છે. તેઓ આ ખોટા દેવથી ચેતે, અને જે મૂલ્યવાન સંપત્તિના બક્ષિસ, ઇશ્વરે તેમને આપી છે તે સાચવે. અને ઇચ્છા હોય તો, એક માત્ર ઉદ્દેશથી એ સંપત્તિ અપાયેલી છે તે ઉદ્દેશને (પ્રજોત્પત્તિ) સારૂ જ એનો ઉપયોગ કરે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૫૩. જીવન વિજયની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે–

જીવન વિજયની હરેક ચાવીઓ બ્રહ્મચર્યમાં સમાયેલી છે.

૧૫૪. બ્રહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે–

બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં એવીશક્તિ છે કે ખુદ દેવતાઓ પણ સેવક થઇને બ્રહ્મચારીનું દાસત્વ સ્વીકારે છે.

૧૫૫. મનુષ્ય જીવનનો પ્રાધાન્ય રંગ બ્રહ્મચર્ય છે–

મનુષ્ય જીવનમાં નવનવા રંગો પુરવામાં પ્રથમ આકર્ષક રંગ બ્રહ્મચર્ય વ્રત જ ગણાય છે.

૧૫૬. બ્રહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે–

વિષય વાસના એક વખત છુટી મુકવામાં આવે છે એટલે પછી તે હદમાં રહી શકતી નથી ચિત્તપર અંકુશ રાખ્યા છતાં વખતે ભૂલ થાય તો તે માટે ખેદ કરીને બેશી ન રહેતાં, ભવિષ્યમાં તેવી ભૂલ ન થાય તે સારૂ તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઇએ. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય છેવટસુધી પાળવાનું લાખોમાં કોઇકથી જ બને છે તથાપિ તે સર્વથા

અશક્ય નથી જ. આપણા આધ્યાત્મિક કલ્યાણનો માર્ગ એજ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એતો પ્રત્યેકથી બની શકે તેમ છે જેમ જેમ તમે બ્રહ્મચર્યમાં વધારો કરતા જશો તેમ તેમ તમારૂં અધિક કલ્યાણ કરતા જશો એટલુંજ નહિ પણ જગતના કલ્યાણ માર્ગમાં પણ તમે મદદગાર થશો.

—માહાત્મા ટોયસ્ટોય—

૧૫૭. વિસયાસકિતનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે–

આહાર વિહારમાં અંકુશ ન રાખવાથી અનેક પ્રકારના કુકર્મ માણસના હાથે બને છે. જીહ્વાની લોલુપતા અત્યંત વિષયાસકિતનું મૂળ બીજ છે.

—માહાત્મા ટોલસ્ટોય—

૧૫૮. કામા મનુષ્યનો માહારિપુ છે–

દુનિયામાં મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ કામવિકાર છે તે તેનું ભક્ષણ કરે છે. સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી ઘણીજ અશકિત આવ્યાનો અનુભવ થાય છે. વીર્યરૂપી જીવન રસનો વ્યય થવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ આક્રમણ કરે છે શરીર ઉત્સાહ ભંગ થઈ બળહીન બને છે અને અકાળ મૃત્યુ આવે છે. દીર્ઘાયુષ્ય આકાશ કુસુમવત્ બને છે.

—સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતિ—

૧૫૯. સ્ત્રી સંગ કયારે શારીરિક પાપ છે–

પ્રજોત્પતિની ઇચ્છાનો અભાવ હોય એવો પ્રત્યેક સંયોગ ગુન્હો છે.

—માહાત્મા ગાંધી—

૧૬૦. કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજોત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે—

કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગનું પરિણામ શરીર અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇમાં આવે છે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૬૧. વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે–

વિષય વાસનાને સંતાષીને પછી શક્તિ વર્ધક અથવા બીજી દવાઓ લઈને વીર્યનાશના પરિણામોથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરવો એ ખરાબ છે. એક માણસ પશુવૃત્તિ સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામથી છટકે એતો એથીએ ખરાબ છે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૬૨. સર્પ જેવી વિષયાસક્તિ પ્રાણ ઘાતક છે–

વિષયભોગો લક્ષાવધિ મણિધર નાગ છે એને તો આપણે કુંડી નાંખવા જોઈએ ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિમાં સુખનો જે અલ્પભાસ થાય છે તે સાચા આનંદનો માત્ર પડછાયો છે

–વિવેકાનંદ–

૧૬૩. બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે–

બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે ગમે તે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યના બળથી શ્રુતિધર અને સ્મૃતિધર બની શકે છે આ બ્રહ્મચર્યના અભાવેજ આપણો દેશ આટલો પતિત થયો છે.

–વિવેકા નંદજી–

૧૬૪. કુવિચાર પણ કરવો નહિ–

કુવિચાર એ વ્યભિચારનો પ્રારંભ છે કામના વિચાર પણ મનમાં લાવવો જોઈએ નહિ કારણ બ્રહ્મચર્ય પાલન જેવું મનુષ્યના હિત માટે એકે કલ્યાણ કારક વર્તન નથી **–સ્વામિ શીવાનંદ–**

૧૬૫. કાળ ભય ક્યાંસુધી દુર રાખી શકાય–

મનુષ્ય જ્યાંસુધી ઉર્ધ્વરેતા રહે છે ત્યાંસુધી તેને કાળ ભય હોતો નથી **–હઠયોગ પ્રદિપીકા–**

૧૬૬ વદક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી બ્રહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે–

યુવાનોએ શીખવું જોઇએ કે બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ હાનિકર્તા નથી. એટલુંજ નહિ પણ વૈદક શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પરમ આવશ્યક છે. **જગતના પ્રખ્યાત રોગ ચિકિત્સકોના સંમેલનનો સર્વાનુમતે ઠરાવ સને ૧૯૦૨**

૧૬૭ નૈષ્ટિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

બ્રહ્મચારીનું શરીર ખૂબ માંસલ ને સુદૃઢ હોય છે. મેદ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી સુંદર હોય છે તેને અકાળે વૃધ્ધત્વ આવતું નથી ને વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ બાળકના જેવો એ નિર્દોષ રહે છે તેની પાચન ક્રિયા બળવાન રહે છે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ સારી રહે છે. આંખ વગેરે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો બળવાન રહે છે. બ્રહ્મચારી પ્રતિભાસંપન્ન શાન્ત ગંભીર સહનશીલ અને ઉદાર ચરિત્ર બને છે. તેનામાં અત્યંત ઉત્સાહ અને સાહસ આવે છે તેની પ્રજ્ઞા મેધા અને ગ્રહણ તથા કલ્પના શકિત ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામે છે. આત્મોન્નતિ અને અન્ય ઉન્નત ભાવનાઓ માટે તેની તીવ્ર ઇચ્છા જાગે છે. ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીની સંતતિ પણ તેને અનુરૂપ શરીરે મને ને આત્માએ સશકત બને છે.

—**શ્રીજે. એલ. ચંદ્ર**—

૧૬૮. બ્રહ્મચર્યપાલનથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ–

બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઇએ દાકતર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાકયમાં રજ માત્ર સત્ય નથી વળી ૨૧ વર્ષની ઉમ્મર પહેલાં વિષયાસકિત આવતીજ નથી.

વિપર્યચ્છા પણ નજર જાગૃત થવી જોઈએ જો કૃત્રિમ ઉત્તેજન ન મળતું હોય તો અકાળ વિપર્યચ્છા એ અધુરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે.

—પ્રો. ફેર્નિયર—

૧૬૯. બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામમાં વિજયી થવા તૈયાર હોય છે–

બ્રહ્મચારીની બુદ્ધિ કુશાગ્ર અને વિશદ હોય છે તેનો અવાજ માદક હોય છે તેની વાકછટા પ્રશંસનીય હોય છે તેની સ્મરણશકિત સારી હોય છે તેનો સ્વભાવ આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે તેનું મુખ તેજસ્વી હોયછે તેના શરીરના દરેક અવયવ પોત પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે એને થાક ભાગ્યેજ લાગે છે એ ચિંતાતુર નથી હોતો તેની ઇન્દ્રિયો તેના કબ્જામાં રહે છે તે કારણથી સુદ્રઢ શરીરવાળા માટે સંયમ સાધ્ય છે તેનો ખેલો વખત અભ્યાસ તથા આનંદમાં જાય છે તેને પોતાની સમગ્ર શકિતઓ પ્રતિ દિન વધતી જણાય છે અને તે આગામી જીવન સંગ્રામ માટે પોતાની જાતને હંમેશાં તૈયારજ રાખે છે.

—પ્રો. એકસન—

૧૭૦ બ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી–

જેવી રીતે વહેતા નદીના પ્રવાહમાં તણખલું સ્થીર રહી શકતું નથી તેવીજ રીતે વીર્યનો નાશ કરનાર મનુષ્યનું મન અસ્થીર રહે છે.

—બ્રહ્માનંદ સરસ્વતિ—

૧૭૧. દેશસેવા માટે આ જીવન બ્રહ્મચર્યપાલન ઉદ્દેશ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની બજરંગના વીરા
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઇરાદો છે ૧
અમારા આત્મને ભોગે કરીશું સહાય નિર્બળને
શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા અમારો એ ઇરાદો છે ૨

બની બજરંગ સમ બળીયા, હણીશું દોષ દાનવને
રટણ શ્રીરામનું કરશું, અમારો એ ઇરાદો છે ૩
દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા
અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ઇરાદો છે ૪
અમારી કે ફકીરી આ. અમો તો તે સ્વીકારશું
અમારા દેશને માટે અમારો એ ઇરાદો છે ૫
અમારો આત્મ આલમ્બન, અમારૂં શૌર્ય શુભ કાજે
જીવન ભર બ્રહ્મચારી રહી, અમારો એ ઇરાદો છે ૬

આ સિવાય તમામ દેશના મોટા જ્ઞાની પુરૂષોએ જે હૃદય-સ્પર્શી અને સુભાષિત શબ્દોમાં વીર્યરક્ષાનો મહિમા મુક્ત કંઠે ગાયો છે તે સર્વ આ પુસ્તિકામાં છાપવામાં આવે તો ગ્રંથ બહુ મોટો અને ખર્ચાળ થઇ જાય તેમ હોવાથી પ્રમાણભૂત અને માનનીય હિત વચનોનોજ આ પુસ્તિકામાં સંગ્રહ કરેલો છે.

સ્વાસ્થ્ય સાધક સોનેરી સુચના.

તમારે દવાના રગડા પેટમાં રેડ્યા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવું છે! ઇન્જેકશન લીધા વિના હઠીલા રોગોનો નાશ કરવો છે! વાઢ કાપ કરવાની જરૂર ન પડે તેવું શરીર બનાવવું છે! અને આ રીતે ડૉકટરો, વૈદ કે હકીમની આશાઆળ તેમજ ખર્ચ બચાવી પ્રાણ અને ધનનું સહૈવ રક્ષણ કરવું છે! ઘેરઘેર વાસ કરતાં રોગોનું રહસ્ય જાણવું છે! તમાકુ જેવા રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ભક્ષક માદક પદાર્થોપર તિરસ્કારવૃત્તિ કેળવવી છે! અગરતો કમનસીબે તમે તેના પાશમાં સપડાયા હો તો તેના બંધનમાંથી છુટવું છે! કુદરતી જીવન ગાળવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જાણવા છે! આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી સુખે સો વર્ષ જીવવું છે! કુદરતી રોગોપચારો કરતાં ઘેરબેઠે શીખી પોતાની જાતના તેમજ અન્ય રોગીઓના ડાકટર થઈ પોતાની ઉપકારક લાયકાત વધારાવવી છે! જો આ અનુપમ અને અગણિત લાભો મેળવવા હોય તો શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારે ઇનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલાં આરોગ્યરક્ષક ગ્રંથમાળાનાં નીચેનાં પુસ્તકો તમારા હંમેશના સાથી તરીકે ઘરમાં વસાવી કરેલ અલ્પ ખર્ચ કરતાં અનેકગણો લાભ મેળવો. પ્રચારના હેતુથી દરેક પુસ્તિકાની જુજ કિંમત છે. તેમ છતાં પણ સેવાભાવે તમામ પુસ્તકો ખરીદનારને સેંકડે ૨૫ ટકા કમીશન આપવામાં આવે છે.

૧ મંદાગ્નિ	૦—૨—૦
૨ બ્રહ્મચર્ય	૦—૨—૦
૩ મંદવાડ કેમ મટે!	૦—૨—૦
૪ માણસ માંદો કેમ પડે છે!	૦—૧—૦
૫ જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદબીરો	૦—૮—૦

૬	સારવારની સૌથી સારી રીત	૦—૪—૦
૭	આરોગ્યરક્ષક અદ્ભુતક્રિયા	૦—૧—૦
૮	તમાકુ દોષદર્શિકા	૦—૨—૦
૯	ફળાહારના ફાયદા	૦—૨—૦
૧૦	નિદ્રા ને નિરોગતા	૦—૨—૦
૧૧	દંતરક્ષણ ને દીર્ઘાયુષ્ય	૦—૪—૦
૧૨	દંતરક્ષક જ્ઞાનશિક્ષિકા	૦—૧—૦
૧૩	બ્રહ્મચર્ય બોધસંગ્રહ	૦—૪—૦
૧૪	સૂર્ય પ્રકાશ અને સ્વાસ્થ્ય	૦—૨—૦
૧૫	હવા અને હયાતી	૦—૩—૦
૧૬	જળ અને જીવન	૦—૩—૦
૧૭	ત્વચા અને તંદુરસ્તી	૦—૩—૦
૧૮	વસ્ત્રો ને વ્યાધિઓ	૦—૩—૦
૧૯	આહાર અને આરોગ્ય	૦—૪—૦
૨૦	સદા સાજા કેમ રહેવું !	૦—૧—૦
૨૧	કબજિયાત કેમ કઢાય !	૦—૪—૦

અન્ય આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનને લગતી પુસ્તિકાઓ તૈયાર કરવામ આવે છે.

મળવાનું સ્થળ

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાબરમતી—**અમદાવાદ.**

જાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંપણ મળશે.